

SKJELL OG SNEGLER

IDÉARK MAT I FJÆRA



FLØTEGRATINERTE SKJELL

Se ideark blåskjell.

Hjerteskjell, oskjell, blåskjell kan brukes.

STRANDSNEGLER I HVITLØKSSMØR

Utstyr: Ved til bål/bålpanne (eller storkjøkken), fyrstikker, panne eller kasserolle, kniv, skjærefjøl.

Oppskrift:

- 200 g store strand snegler
- 100 g smør
- 0,5 stk sitron
- 1 liten løk finhakket
- 2 fedd hvitløk finhakket
- salt og pepper

Gjennomføring: Strandsneglene skyller du godt i sjøvann. Gni dem sammen i hendene slik at de skrubber hverandre rene. Det sitter en del rusk på sneglehusene, så bruk et par minutter på det.

Smelt smøret i panna og ha i sitronsaft, salt, pepper og hakket løk og hvitløk. Ha i sneglene. Legg på lokk og la det surre i 7-8 minutter. Krydre med salt og pepper.

Sneglen trekker seg inn i huset når den er kokt og kan være vrien å få tak i, bruk derfor en nål eller pinne til å

fiske tak i delikatessen. Det er bare muskelen man spiser, så la den brune spiralen i enden av sneglen bli krabbemat. For å spise seg mett på strandsnegler må man ha mange kilo, så dette er først og fremst en liten smak av snegler.

FISKEPRETT - LEK/KONKURRANSE

(Også kalt: Kaste smutt, slå smutt, smutte stein, kaste flyndre, flindre, flintre, slå munk, munke)

Utstyr: flat og lett stein

Gjennomføring: Finn egnede steiner i fjæra.

Fiskeprett har vært populært siden antikkens Hellas, og reglene var de samme den gangen som da. Det er bare én ting som gjelder: å få steinen til å sprette flest mulig ganger bortover vannflata. Prøv da vel!

SNIPP OG SNAPP – LEK

Deltakerne stiller på to rekker parvis med ryggen mot hverandre. Rekkene står 3- 5 meter fra hverandre. En rekke representerer et svaralternativ og den andre et annet svaralternativ (Spiselig – uspiselig, sant – usant). Når lærer har stilt spørsmålet/påstanden skal den som representerer rett svar løpe så fort den kan til et gitt fristed foran seg, mens den med feil svar skal forsøke å nå denne før den når sitt fristed. Bruk tema fra skjell og snegler.



IDÉARK MAT I FJÆRA

STRANDKRABBE

STRANDKRABBESUPPE

Utstyr: Ved til bål/bålpanne (eller bruk stormkjøkken), skjærefjøl, kniv, kasseroller, sil, visp, øse

Oppskrift (4 personer):

- 2 ss nøytral olje
- 20 strandkrabber
- 1 ts tomatpuré
- 1 ss hakket frisk ingefær
- 1 løk i skiver
- 3 fedd hvitløk el 1 liten løk
- 1 gulrot i skiver
- Noen stilker av persille/dill
- Skall av ½ sitron
- 1-2 dl eplejuice
- Vann
- 2-3 dl fløte
- Salt og pepper
- 2 ss smør
- Saft av ½ sitron

Gjennomføring: Varm oljen godt opp i en vid kjele, ha i levende, skylte strandkrabber (føles det mer humant å ha de i den kokende væsken etterpå, gjør du heller det). Rør rundt til de blir lettstekte og avgir masse god smak. Ha i tomatpuré og fres litt til. Ha i eplejuice, grønnsaker, urter og dekk det hele med vann. La småputre i 30-40 minutter.

Sil kraften over i en ny kjele, og reduser væsken (kok inn). Tilsett fløten og kok videre. Skallene og grønnsakene kastes. La putre i en halvtimes tid, til smaken er blitt forsterket og konsistensen litt mer fyldig. Smak til med salt, pepper og sitron. Ha i smør og visp den kraftig sammen. Serveres med brød.

KOKT STRANDKRABBE

Utstyr: Hyssing, klype, kjele

Gjennomføring: De små strandkrabbene er spiselige akkurat som de store taskekrabbene. Bruk hyssing og klype, og fisk etter strandkrabber.

Kok opp en kjele med saltvann. Når vannet fosskoker, legges krabben ned i. Det er magisk å se at krabbene skifter farge med en gang de kommer opp i gryta!



La de koke i ca 10 minutter. Hell av vannet og krabbene avkjøles. Sug ut av klørne og spis innmaten, utenom magesekken som kalles for "paven". De aller minste strandkrabbene kan etter koking stekes på grillen eller i en panne (i panna kan dere steke krabbene i en blanding av olivenolje og sukker).

KRABBEPASTA

(Her kan man godt bruke taskekrabbe)

Utstyr: Skjærefjøl, kniv, panne, kasserolle, vann

Oppskrift til 4 personer:

- 400–500 gram spaghetti
- innmaten fra 2 krabber
- god olivenolje
- 2 hvitløkfedd, finhakket
- 2 ss finhakket løk
- 2–4 ss hakket bladpersille
- saften av 1/2 sitron
- 1–2 ts revet sitronskall

Gjennomføring: Rens krabben og bland kjøttet sammen i panna. Det brune krabbekjøttet fra skjellet blandes med pastaen så det går i oppløsning, mens man kan ha det fine kjøttet fra klørne oppå. Bladpersille på toppen av krabbekjøttet.

KRABBE OG KREPS -LEK

Del stranda i to områder med en strek på midten. Krepselaget og krabbelaget får hver sin halvdel av stranda. Lagene går mot midtstreken mens en person står ved midten og roper krrrrrrrrrr.....abbe! Da kan krabbene forsøke å fangen krepsene.

Roper han/hun krrrrrr...eps, kan krepsene fange krabbene. De som blir fanget går over til det andre laget. Det er lov til å løpe tilbake til begynnelsen av sitt område. Her er det fritt land.

Barna må ut å gå hver gang det ropes og kan ikke stå igjen på friområdet. Leken slutter når det ikke er flere igjen på ett av lagene.

BLÅSKJELL**IDÉARK MAT I FJÆRA****BLÅSKJELLSUPPE****Årsted:** Høst/vinter**Utstyr:** Ved, bålgrue/bålpanne, (eller stormkjøkken, kniver, skjærefjøl, potetskreller, kasserolle, øse**NB!** Sjekk blåskjellvarselet før sanking av blåskjell.**Oppskrift:**

- 1 kg blåskjell
- 1-2 stk gulrot
- 1-2 skiver sellerirot
- 1-2 skiver kålrot
- 2 dl eplejuice
- 5 dl vann
- 1 terning fiskebuljong
- 1 pk kremfløte
- pepper og salt

Tilbehør: Grovt brød

Gjennomføring: Skrubbl blåskjellene og kontroller at alle skjellene er lukket. Kast tvilsomme skjell. Skjær gulrot og, selleri og kålrot i små terninger. Kok opp vann, juice og buljongterning. Legg i grønnsaker og kok i noen minutter. Ha i blåskjellene, legg på lokk og kok blåskjellene til de åpner seg, ca. 4 minutter. Ta opp noen av skjellene med hullsleiv og rens ut skjellmaten. Ha i kremfløten og smak til med pepper og salt. Legg blåskjellene i suppen. Server suppen med brød ved siden av.

GRATINERTE BLÅSKJELL**Årsted:** Høst/vinter**Utstyr:** Ved, bålgrue/bålpanne/ (eller stormkjøkken), panne, kniver, skjærefjøl.**NB!** Sjekk blåskjellvarselet før sanking av blåskjell.**Oppskrift:**

- 1 kg blåskjell
- 2 ss løk
- 2 ss selleri
- 2 ss purre
- 2 ss smør
- Gratinerings: 2 dl hvitost

Gjennomføring: Skrubbl blåskjellene og kontroller at alle skjellene er lukket. Kast tvilsomme skjell. Finhakk løk, stangselleri og purre, og ha i panna, med smør og blåskjell. Kok til blåskjellene åpner seg, ca. 3-4 minutter. Løsne skjellmaten fra skjellet og legg den tilbake i det halve skjellet. Gratinerings: Strø på ost og «gratiner» til osten er smeltet. Server med brød.

SPAGHETTI MED BLÅSKJELL**Årsted:** Høst/vinter**Utstyr:** Ved, bålgrue/bålpanne eller stormkjøkken, kasseroller, kniv, skjærefjøl, røresleiv, øse**NB!** Sjekk blåskjellvarselet før sanking av blåskjell.**Oppskrift (4-5 porsjoner):**

- 2 kg blåskjell
- 400 g spaghetti
- 1 løk
- 1-2 fedd hvitløk
- 1 stk chili, rød
- 1 ss smør
- 2 dl eplejuice
- 2 dl kremfløte
- Salt og pepper

Tilbehør: Revet hvitost, brød

Gjennomføring: Skrubbl blåskjell og kontroller at alle skjellene er lukket. Kast tvilsomme skjell. Kok spaghetti etter anvisning på pakken. Finhakk løk, hvitløk og chili. Fres løk og hvitløk i smør til det er blankt i en kasserolle, og tilsett chili og blåskjell. Ha i juice og la blandingen koke i 6-8 minutter. Rist kasserollen forsiktig underveis slik at skjellene blandes. Kast skjell som ikke åpnes. Tilsett kremfløte, salt og pepper. Ha spaghetti i en skål og hell blåskjell med saus over. Server spaghetti med revet ost og brød.

IDÉARK MAT I FJÆRA

TANG OG TARE

FINGERTARECHIPS

Som all annen sjømat kan taren ta opp forurensning fra sjøen. Unngå steder med kloakkforurensning, mye industri og steder der det eksisterer kostholdsråd.

Utstyr: Ved til bål/bålpanne, eller stormkjøkken, skjærefjøl, kniv, panne, papir.

Gjennomføring: Fingertare er god på smak og er propet av vitaminer og mineraler. Det gjør den til en av havets beste grønnsaker.

Skyll fingertaren. Snitt fingertaren i tynne strimler på 2-3 millimeter. Deretter stekes den i olje, først ved høy temperatur til det meste av den er blitt sprø, deretter på lav varme til alt blir sprøtt. Legg tareschipsen på papir (som kan trekke til seg olje) og spis!

SUKKERTARE TIL GRILLING AV FISK

Sukkertare er digre flak som vokser i nederste del av fjæresonen – du finner den lettest på ekstremfjære. Den har store, litt bølgete blad og er lett å kjenne igjen.

Utstyr: ved til bål/bålpanne, eller stormkjøkken.

Gjennomføring: Skal man grille fisk i fjæra er det lurt å bruke sukkertare til grillfolie. Skyll sukkertaren. Kutt til en passe stor bit. Legg fisken i taren og pakk den inn. Nå kan pakken med fisk legges på glørne på bålet og stekes. Husk å snu den. Når den er stekt på begge sider kan man forsiktig åpne pakken og nyte fisk med hint av sukkertaresmak.

SMÅKAKER MED SUKKERTARE

Utstyr: bolle, røreskje, slikkepott, skje, kniv, bakepapir, stekebrett.

Sukkertare har en søtlig smak, så den kan fint brukes i kaker og søtsaker! Taren inneholder dessuten viktige mineraler og vitaminer, så her får man også litt sunnhet med i kakene!

Oppskrift:

- 280 gram hvetemel
- 1 1/4 ts bakepulver
- 1/4 ts hjortetakksalt
- 115 gram brunt sukker
- 2 tss malt ingefær
- 1 ts malt allehånde
- 170 gram mandler, finhakket
- 2 ss knust sukkertare
- To store egg
- Saften av en halv sitron
- Litt melk

Gjennomføring: Sett stekeovnen på 180 grader. Bland sammen alle de tørre ingrediensene. I en annen bolle, rører du sitronsaft og egg sammen. Rør inn den tørre



blandingen, tilsett eventuelt litt melk for å få en passe myk deig.

Del deigen i to. Rull hver del til en pølse, cirka 3-4 cm tykk. Skjær skiver på skrått, cirka 1/2 cm tykke, slik at du får ovale kaker. Legg kakene på bakepapir på et brett og stek i 20 minutter, til pent lysebrune. NB! Knust sukkertare (sukkertare skylles og henges til tørk. Kuttet deretter i mindre biter og knues i morter til ønsket størrelse eller i foodprosessor)

SÅPE AV TARE

Utstyr: Digital kjøkkenvekt, kjele av rustfritt stål, skje av plast, stål eller tre, skål til vannet, liten plastpose til lut, 2 termometer, stor blandebolle, stavmikser, en eller flere såpeformer (gjerne bakeformer i silikon), vernebriller, kjøkkenhansker

NB! Aluminiumsredskaper blir ødelagt i kontakt med lut, og det skal derfor ikke brukes. Rustfritt stål, glass og stødig plast er derfor gode alternativer. Treskjeer kan brukes til røring, men kun om det ikke brukes til matlagning.

Gjennomføring: Dette er en tradisjonell såpebase som er laget med ulike oljer og lut. Etter at den er herdet, blir den raspet og blandet med de tangartene man ønsker. Legg tangen i oppvarmet vann ca. 10- 30 min. Hakk i ønsket størrelse. Bland såpe og bløtevann. Rør deretter inn tangen.

Såpebase

- 400 g Olivenolje
- 300 g Kokosolje (delfiafett)
- 300 g palmeolje
- 140 g lut
- 350 g vann

Raspet såpe

- Ca. 800 g Raspet såpe
- 320 ml. vann
- Tang etter ønske

Ferdig herdet såpe raspes og blandes med tang og bløtevann. Eventuelt også sitronsaft eller eteriske oljer.

Sikkerhet: Lut kan gi kraftige brannskår, og får man det i øynene, kan man bli blind. Lut kan for øvrig etse hull i kjøkkenbenken og andre utsatte overflater om det

TANG OG TARE

IDÉARK MAT I FJÆRA



ikke tørkes vekk raskt. Vær derfor ekstra påpasselig under såpelagningen: Bruk kjøkkenhansker og eventuelt beskyttelsesbriller, dekk arbeidsflaten med voksduk eller papir. Søl på huden skylles av under rennende kaldt vann.

Under opprydningen er det lurt å vaske over benkeflaten med eddikvann, og det samme med redskapene før de så vaskes på vanlig måte.

Gjennomføring: Dekk kjøkkenbenken med voksduk, avispapir e.l. og sett frem redskapene.

Ta på verneutstyr og mål opp ingrediensene. Oljen kan måles rett i kjelen. Smelt den harde oljen først.

Hell luten over i vannet (aldri omvendt!) og rør forsiktig til luten er oppløst. Når lut og vann kombineres, blir blandingen raskt varm og danner en giftig gass man ikke bør puste inn. Det kan derfor være lurt å gjøre dette ute. Oljen og lutblanding skal blandes når de har samme temperatur, 35-36,7 °C grader. Mål lutblandingens temperatur først og la oljen få tilsvarende temperatur ved enten å varme den videre opp eller avkjøle i vannbad.

Når oljen og luten har samme temperatur, skal lutvannet helles i Oljen (aldri omvendt). Nå skal blandingen røres tykk, og dette kan gjøres med en skje eller stavmikser. Såpemassen er klar når den er så tykk at sporene fra stavmikseren eller skjeen ikke synker ned i massen.

Rør inn eventuelle tilsetninger etter sporing og hell massen i formen. Bruk gjerne en slikkepott for å få med så mye som mulig. Sett formene lunt, gjerne med et teppe over.

Etter omtrent 24 timer kan blokken hvelves ut av formen og skjæres opp i passende stykker. Disse stykkene skal så tørkes i to måneder. Luten forsvinner etter bare et par dager, men såpene tørkes såpass lenge for å vare lenger under bruk. Helt nylagde såper er nemlig svært myke og går raskt i oppløsning.

TARESALT

Utstyr: skjærfjøl, kniv, foodprocessor (eller morter), stekeovn, stekebrett, bakepapir, små glass med lokk

Gjennomføring: Taresaltet er en smaksforsterker som

gjør at du kan redusere saltforbruket og få tilført viktige mineraler samtidig. Taresalt gir nye smaksopplevelser. Høst sukkertare. Skyll og rens i ferskvann og heng til tørk (gjærne ute i solen). Kutt sukkertaren opp og kjøør den i foodprocessor (eller knus i morter). For å være sikker på at sukkertaren er tørr, ha den på et stekebrett (med bakepapir) i stekeovn på varmluft (på 50 gr med ovnsdøra på et lite gløttt). Bland tarepulveret med havsalt (50/50) og oppbevar på små glass.

SUPPE MED TANG OG TARE

Utstyr: Ved til bål/bålpanne, evnt stormkjøkken, skjærfjøl, kniv, kasseroller/kjeler som tåler å koke på bål, sil.

Oppskrift (4 porsjoner):

- 500 g grisatang
- 500 g blåskjell
- 1 liten løk
- 200 g ferske reker
- 2 dl fløte
- 2 ss smør
- 2 ss hvetemel
- 1/2 sitron
- salt
- pepper
- 1 ss husholdningseddik

Gjennomføring: Hakk løken og fres den i ein kjele. Ha på 2 dl vann og safta fra en halv sitron. Kok opp vatnet og ha i blåskjella, dekk til med lokk. Når alle blåskjella åpner seg er de ferdig kokt.

Rens ferske reker og skjær av toppskuddene av grisetangen. Hakk dette til du har ca 2 dl. Resten av tangen blir kuttet grovt. Deretter tar du rekeskall og den grovkuttede tangen i kjelen med blåskjelkrafta. Fyll på med vatn slik at du har ca en liter med kraft.

Kok i om lag 10 min. Sil fra rekeskall og tang.

2 dl reker og tang til garnityr kokes noen minutt i vann tilsatt 1 ss eddik. Eddiken gjør at tangen ikke blir slimete.

Tangen må skylles i kaldt vatn.

Smelt smøret i en kjele og rør inn hvetemjøl. Spe med kraft og la koke i ca 10 min.

Ha i fløte, kok opp og smak til med salt og pepper. Om du vil ha suppa mer syrlig, presser du i litt mer sitron.

Server suppa med blåskjell, reker og tang

Tilbehør: Godt brød og smør.