

# FISKEPINNEFABRIKK

Vi vet at fiskepinner er populært hos barna – men vet de at det er laget av fisk? Vi må lære barna hva maten er laget av og hvor den kommer fra. Lager vi hjemmelagde fiskepinner med barna får de tilegnet seg denne kunnskapen. Barna må få delta i hele prosessen fra fisk til fiskepinner og spise maten sammen rundt bordet.

2-6 år\*

## Formål

Barnehagen skal gi barna innsikt i hvordan matvarer produseres, og veien fra mat til måltid.

Når barna er deltakende i matlagingen stimuleres de til å bli mer matglade, samt får de lære om helsefremmende matvaner.

Gjennom aktiviteten lærer barna hva fiskepinnene består av, og de får se arbeidet og prosessen som ligger bak de fiskepinnene vi kjøper i butikken. Barna får også, gjennom deltakelse i aktiviteten, sanseopplevelser og følelsen av et godt fellesskap.

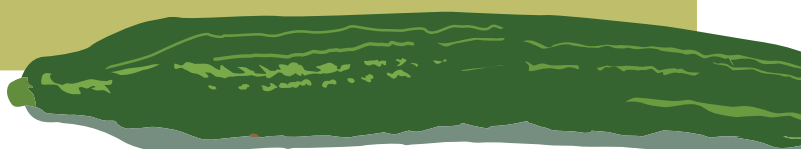
## Utstyr:

- ☐ Egg
- ☐ Fiskefileter (om mulig hel fisk)
- ☐ Mel
- ☐ Salt
- ☐ Pepper
- ☐ Panering: brødsmler, griljermel eller annet
- ☐ Skåler/dype tallerkener

## Forberedelse

Dere må først finne ingrediensene og redskapene dere trenger, la barna hjelpe til.

På et bord setter dere opp 3 skåler – en til mel, en til egg og en til panering. Sammen med barna blir dere enige om hvem som skal ha de forskjellige oppgavene. Det kan være flere barn ved hver skål. Eventuelt lag til flere skåler.



## Gjennomføring

Først viser dere barna hvordan vi lager fiskepinner. Det skal være rom for at fiskepinnene får barnas uttrykk, men gjennomføringen må gjøres i riktig rekkefølge:

- Kutt fisken opp i strimler/biter, ca. 2-3 cm tjukke.
- Ta hvetemel, salt og pepper i den ene skålen. Knus eggene oppi neste skål og pisk dem sammen. I siste skål tar dere paneringen oppi.
- Vend fiskestrimlene i melblandingen, deretter i eggeblandingen og til slutt i paneringen.
- Fiskepinnene stekes gyldenbrun i olje og margarin i en varm stekepanne, ca. 4 minutter på hver side. Fiskepinnene kan også stekes i stekeovn. Da legger du den ferdig panerte fisken på en stekeplate med bakepapir. Stek fisken høyt i stekeovnen i ca. 8 minutter ved 200°C.
- Legg fiskepinnene på et tørkepapir. Da trekkes fettete vekk og fiskepinnene blir sprø



## Samtale med barna

Sammen med barna kan dere snakke om hvordan det er å kjenne på rå fisk og dyppe dem i blandinger. Be barna beskrive, med egne ord, følelsen av hvordan det er. Reflekter sammen om hvordan deres fiskepinner ser ut, lukter og smaker:

- Hvordan synes dere fiskepinnen smaker?
- Smaker og ser de annerledes ut enn de vi kjøper i butikken?

## Variasjon og videreføring

Har dere tilgang på hel fersk fisk kan dette gi barna et bedre bilde av veien fra fjord til bord. Vis barna hvordan vi sløyer og fileterer fisk. På denne måten får barna en begynnende forståelse for hva som finnes inni dyr – og oss mennesker. Vi er nemlig overraskende like!

Varier hvilken type fisk dere lager fiskepinner av. Barna bruker sansene sine og smaker på fiskepinner laget av for eksempel laks, ørret, torsk, sei, eller lyr – er det forskjeller på smak og konsistens?

Dere kan også ha smakstest med hjemmelagde og kjøpte fiskepinner. Hva liker barna best? Med de eldste barna kan dere gjennomføre blindtest. Barna dekker til øynene, smaker og tipper om fiskepinnen er hjemmelaget eller kjøpt.

## TIPS

- For ulike smaker kan dere ha litt revet sitronskall, krydder eller urter i melblandingen
- Dere kan bruke knust nachochips, kokos, cornflakes eller sesamfrø som panering

