

GRILLSPYD



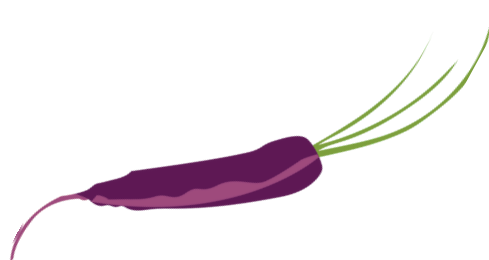
Tidsbruk: 60-90 minutter

Jungelkunnskap

Grilling har lange tradisjoner i mange ulike land - fra amerikansk barbeque som ofte består av langtidsgrillet kjøtt med spennende tilbehør, til koreansk barbeque som kjennetegnes av at gjestene selv får tilberede grillmaten sin på en bordgrill! I dette opplegget skal dere få lage deres helt egen vri på grillspyd, med fisk, grønnsaker og en spennende marinade. Vi skal blant annet eksperimentere med grønnsaker i ulike farger og fasonger, så dere kan lage flotte og fargerike spyd. Forskjellige grønnsaker gir oss forskjellige vitaminer, derfor er det lurt å spise alle regnbuens farger av grønnsaker!

Forslag til handleliste

- 1-3 ulike fiskeslag, f. eks:
sei, hyse, torsk, laks (ca 100-150g. per barn)
- 3-6 ulike grønnsaker, f. eks:
squash, rødløk, maiskolbe, cherrytomat,
paprika, sopp, fennikel.
- Krydder, f. eks:
salt, pepper, oregano, timian, karri
- Sitron til marinade
- Rapsolje



Forberedelser

- Sett frem råvarer og utstyr.
- Dersom fisken er frossen kan du legge den i et vannbad med kaldt vann i ca. 20 minutter. Fjern emballasjen, og legg fisken på et fat.
- Hvis dere skal bruke grillspyd i tre kan det være lurt å legge dem i vann i ca. 30 minutter før de skal brukes, så de ikke tar så lett fyr på grillen.

Utstyr

- En grill eller bålpanne (og kull/gass/ved)
- Grillspyd (metall eller tre)
- Pensel til marinaden
- Skjærebrett og kniver
- Grillklype og fat til grillspyd
- Skåler til grønnsaker og fisk
- Tallerkener og bestikk til alle

Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Samle barna, og fortell kort om hva dere skal gjøre og hvordan.
- Snakk sammen med barna om grilling, fisk og grønnsaker. Hvilke fisketyper kjenner de til? Hvilken type fisk og grønnsaker liker barna best?
- Fortell litt om fisketypen dere skal bruke, og gå gjennom de ulike grønnsakene og krydderne de kan velge å ha på grillspydet sitt. Send ingrediensene rundt og la gjerne barna få smake.

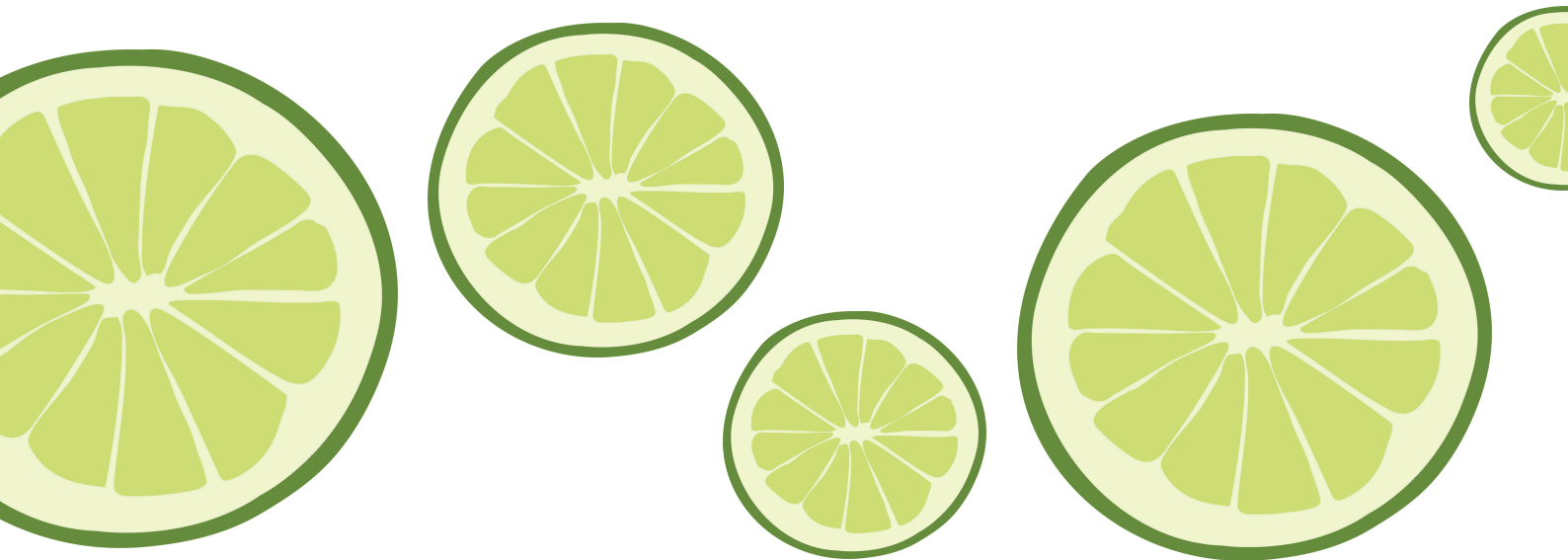
2 Aktiviteten:

- Fyr opp grill eller bålpanne. En voksen bør ha ansvar for grillen. Det er lurt å ha vann tilgjengelig for slukking.
- Vis barna først kutteteknikk på vanskelige grønnsaker, som løk.
- Del ut skjærebrett og kniv til alle barna, og la dem kutte grønnsaker i middels store terninger. Legg grønnsakene i ulike skåler.
- Vis barna hvordan fisken skal kuttet i store terninger. La deretter barna få prøve. Legg fisken i skåler.
- Lag en enkel marinade av olje, sitronsaft, krydder, salt og pepper, som alle barna kan marinere spydet sitt med.

- Sett skålene med fisk, grønnsaker og marinade bortover på et bord.
- La barna lage sitt eget grillspyd. De vil nok gjerne bruke de råvarene de vet de liker fra før, men oppfordre dem gjerne til å velge flere ulike grønnsaker i ulike farger. Hvem klarer å lage det mest fargerike grillspydet?
- Pensle grillspydene med marinaden.
- Legg grillspydene på grillen, og stek et par minutter på hver side, til fisk og grønnsaker er gjennomstekte.
- Server nystekte grillspyd til barna. Hvordan smakte det? Er det noe de vil lage igjen hjemme?

Variasjon og videreføring

- Skrell og kutt opp grønnsaker og fisk på forhånd uten barna, eller med en liten gruppe barn, for å spare tid.
- Dersom fisk og grønnsaker er ferdig kuttet på forhånd kan dette opplegget fint gjøres puljevis med flere grupper barn, som lager og griller sitt eget grillspyd fortløpende.
- Dersom dere vil lage grillspyd på tur kan det være lurt å kutte opp råvarene på forhånd og fordele i bokser eller plastposer. Deretter kan barna montere og grille hvert sitt grillspyd ute på tur, enten på bål, primus eller bålpanne.
- Grillspydene kan også stekes i stekeovnen på 200 grader i 10-12 minutter.
- Dere kan også bruke fiskekaker fremfor fiskefileter på grillspydene.
- Grillspydene passer godt til annet tilbehør, som potetsalat, salat, grovbrød, kokte poteter eller fullkornsrís.



FLEIP ELLER FAKTA:

- Makrellen må svømme hele livet for ikke å synke (**fakta**, makrellen mangler svømmeblære, slik som haien)
- Alle paprika har vært grønne en gang (**fakta**, alle paprika begynner som grønne, og noen forblir grønne, mens andre skifter farge til gul, rød, oransje, hvit eller lilla)
- Squash tilhører gresskarfamilien (**fakta**)
- Man kan ha frukt på grillen (**fakta**)
- Det er anbefalt å spise fisk bare 1 gang i uken (**fleip**, det er anbefalt å spise fiskemåltider 2-3 ganger i uken)
- Maiskolber kan dyrkes i Norge (**fakta**, maiskolber kommer opprinnelig fra Sør-Amerika, men i dag dyrkes den i land over hele verden - også i Norge)
- Norsk laks spises kun i Norge (**fleip**, norsk laks spises i over 100 land)
- Hvithaien har seks sanser (**fakta**, i tillegg til å se, høre, lukte, smake og føle kan den føle svake elektriske felt fra andre dyr)



Tips til gjennomføring

Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er **fleip** eller **fakta** ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?