

«Jonas og Sara på skattejakt»



Av Christoffer Brovold, Bertil Lien og Line Kjelstrup

Her er

Sara og Jonas. Nå skal de, mor og far spise middag.
I dag har far laget laksefileter til middag.

Jonas og Sara har satt fram glass, fat, kniv og gaffel.
Jonas bar fatet med potetmos og Sara en stor mugge med kaldt vann.
Mor tok fatet med fisk og far salat og grønnsaker.



Den fisken er noe av det beste Jonas og Sara vet.
– Kan en laksefilet svømme? spør Jonas.
Han kan sitte lenge på stolen i stua og se på
fiskene som svømmer rundt inne i akvariet.



*I stua har Sara og Jonas et akvarium.
Et akvarium er laget av glass og fylt med vann og
små fisk.
Det finnes mange slags akvarium, og enda flere
forskjellige typer fisk du kan ha oppi.
Men ingen av de fiskene passer til å lage
middagsmat av.*



Mor skal

akkurat til å ta en bit med potetmos. Det er hun veldig glad i.

Hun ser på Jonas og sier: – Laksefileten kan ikke svømme, men laksen kan svømme og laksefilet lager vi av laks. Mor fortsetter: – Du vet jo at potetmosen er laget av poteter, Jonas?

Jonas nikker. Jo visst vet han det. Det er jo derfor det heter potetmos.

– Og potetmosen ser ikke ut som poteter, gjør den det? spør mor.

Nå må Jonas le, for han tenker på hvordan det ville ha sett ut nede i jorda dersom det vokste potetmos der. Det ville blitt veldig vanskelig å plukke den opp!

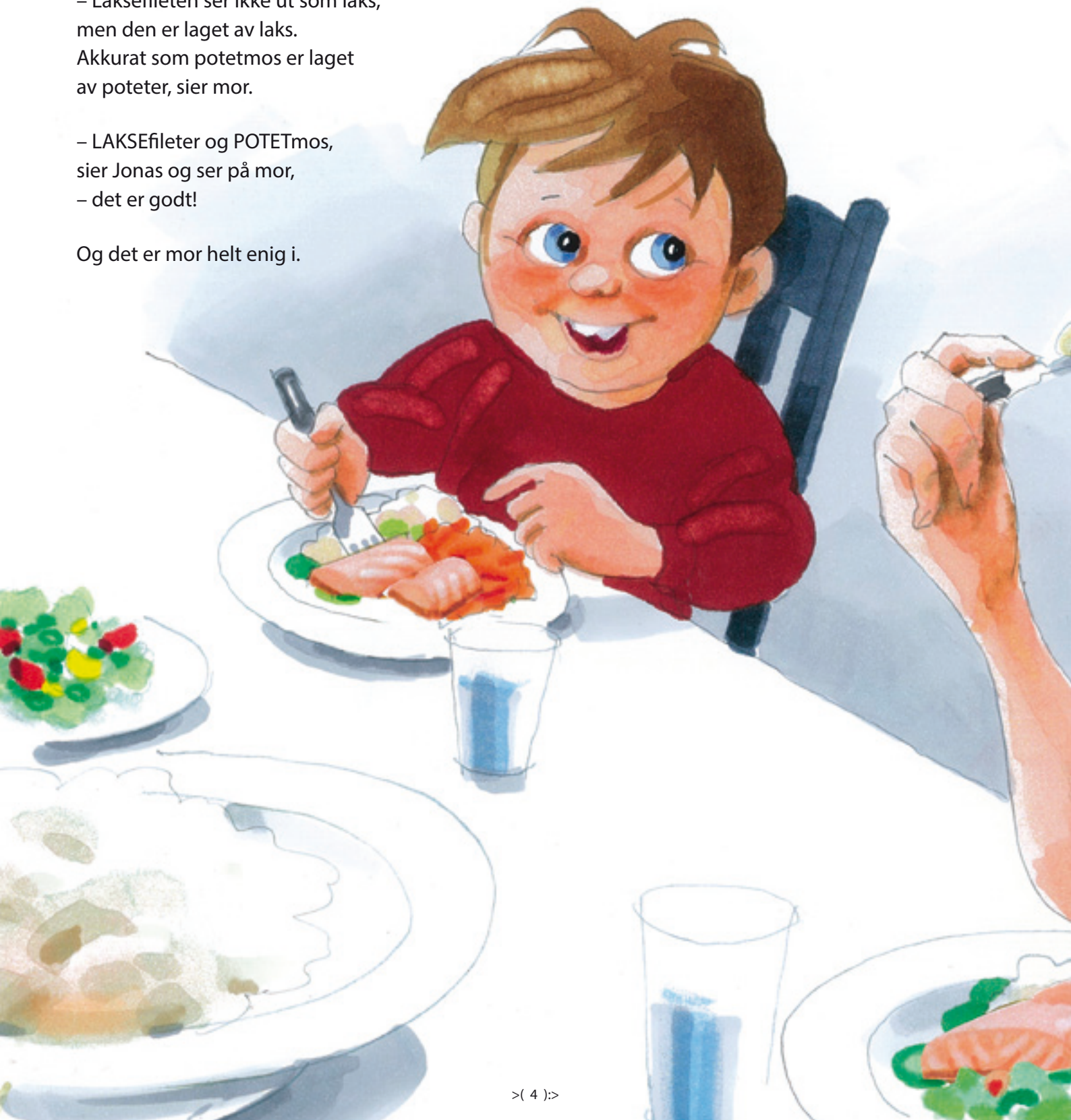
– Laksefileten ser ikke ut som laks, men den er laget av laks.

Akkurat som potetmos er laget av poteter, sier mor.

– LAKSEfileter og POTETmos, sier Jonas og ser på mor,

– det er godt!

Og det er mor helt enig i.





Poteten vokser i jorda. Når den skjæres i biter, kokes, moses og blandes med melk og litt margarin, får vi potetmos.



Fisk svømmer i sjøen. Når vi skjærer ut stykker av fisken, får vi fiskefileter, som vi kan lage selv eller kjøpe i butikken.



Oppgaver

1. Tegn eller mal forskjellige fisker.
Du bestemmer selv hvordan de skal se ut.
2. Bruk en papptallerken og lag din egen fisk.



Her er litt å synge på mens dere lager fisken

Three little fishes

Tekst og musikk: Saxie Dowell

Har du hørt historien om de tre små fisk,
som endte sine dager i en fiskehandlers disk?
Og de svømte og de svømte og de svømte rundt,
for deres mor hadde sagt at svømming var sunt.

Den ene het Per og den andre het Hans,
den tredje vet jeg ikke for han var utenlandsk.
Og de svømte og de svømte og de svømte rundt,
for deres mor hadde sagt at svømming var sunt.

Bopp bopp daddy daddy bopp bopp sue.
Bopp bopp daddy daddy bopp bopp sue.
For deres mor hadde sagt at svømming var sunt.

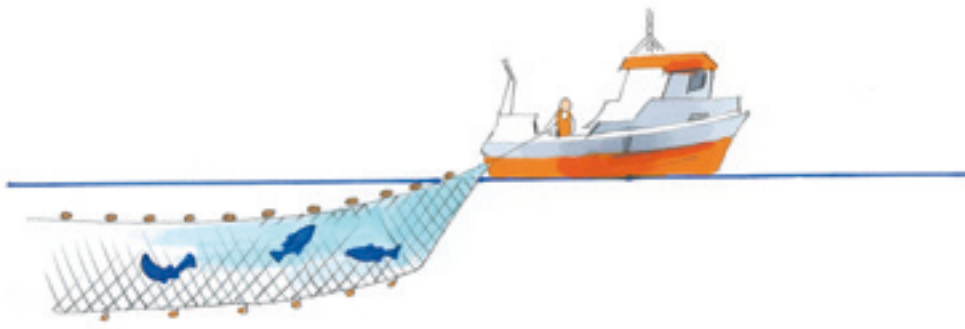
Trykt med tillatelse fra Musikk-Husets Forlag A/S, Oslo

— Pappa, pappa

kom og se, roper Sara.

Sara og Jonas liker å sitte ved vinduet i stua og se på sjøen. De pleier å se når Peder, som bor ved siden av barnehagen, ror på fisketur. Katten til Peder får ikke bli med i båten, den venter hjemme og håper Peder fanger en liten fisk den kan få.





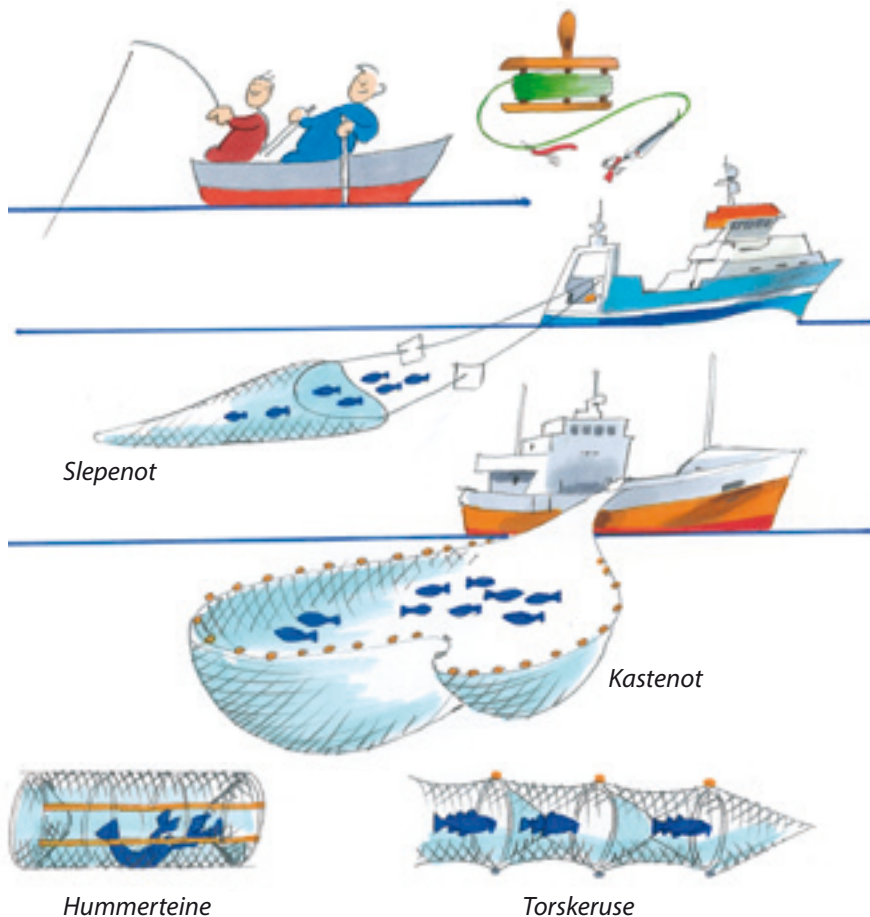
I dag ser Sara og Jonas en stor båt, derfor roper Sara på pappa så han også skal få se den flotte båten.
 – Det der er en fiskebåt, sier pappa. Den kan dra langt ut på havet og fange mye fisk.
 Fiskerbåten har en pose med mange hull i som den drar etter båten. Hullene gjør at vannet renner igjennom mens fisken blir igjen inne i posen. En sånn pose heter en fiskekot.



– Peder fisker med stang, sier Sara, det har jeg sett.
 – Peder trenger ikke mer, han skal bare ha litt fisk til seg selv og katten, mens de som er på fiskebåtene skal fange fisk til oss alle sammen, sier pappa.
 – Da må de ha plass til mye fisk. Men har dere lyst til å se hvordan det ser ut inni en fiskebåt?

Og det hadde Sara. Og Jonas.

Ute på havet er det hundrevis av ulike fisker, og nesten like mange forskjellige båter som drar for å fange fisken.



De aller minste båtene har ikke plass til not, men bruker et hjul med snøre og fiskekroker på.

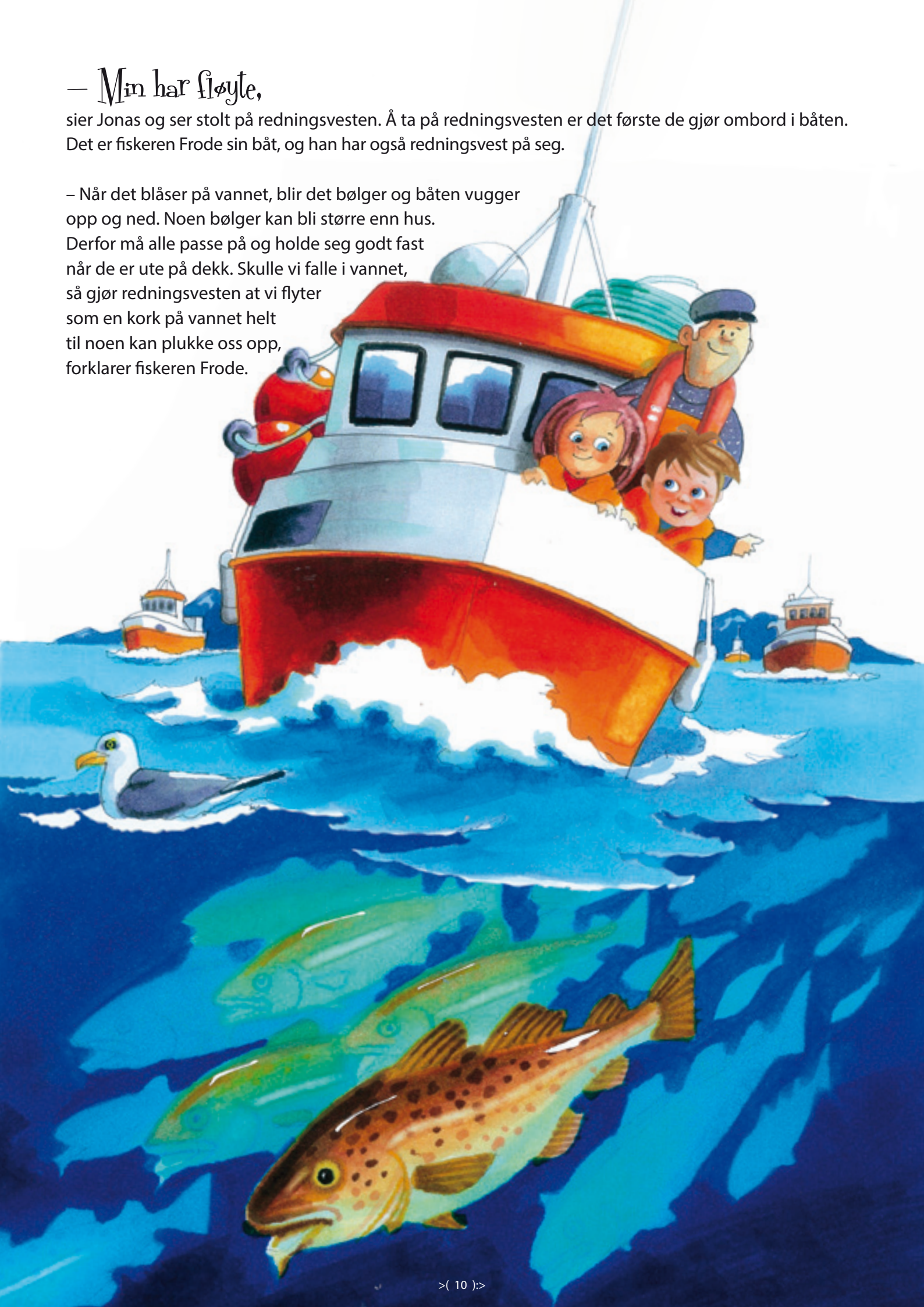
Store fiskebåter fanger fisk med garn eller not. Noen er laget for å fange fisk som svømmer nesten på bunnen av havet, andre passer til å fange fisk som svømmer høyere oppe. Noen garn passer for store fisk som torsk og andre for veldig små fisk, som makrell og sild.

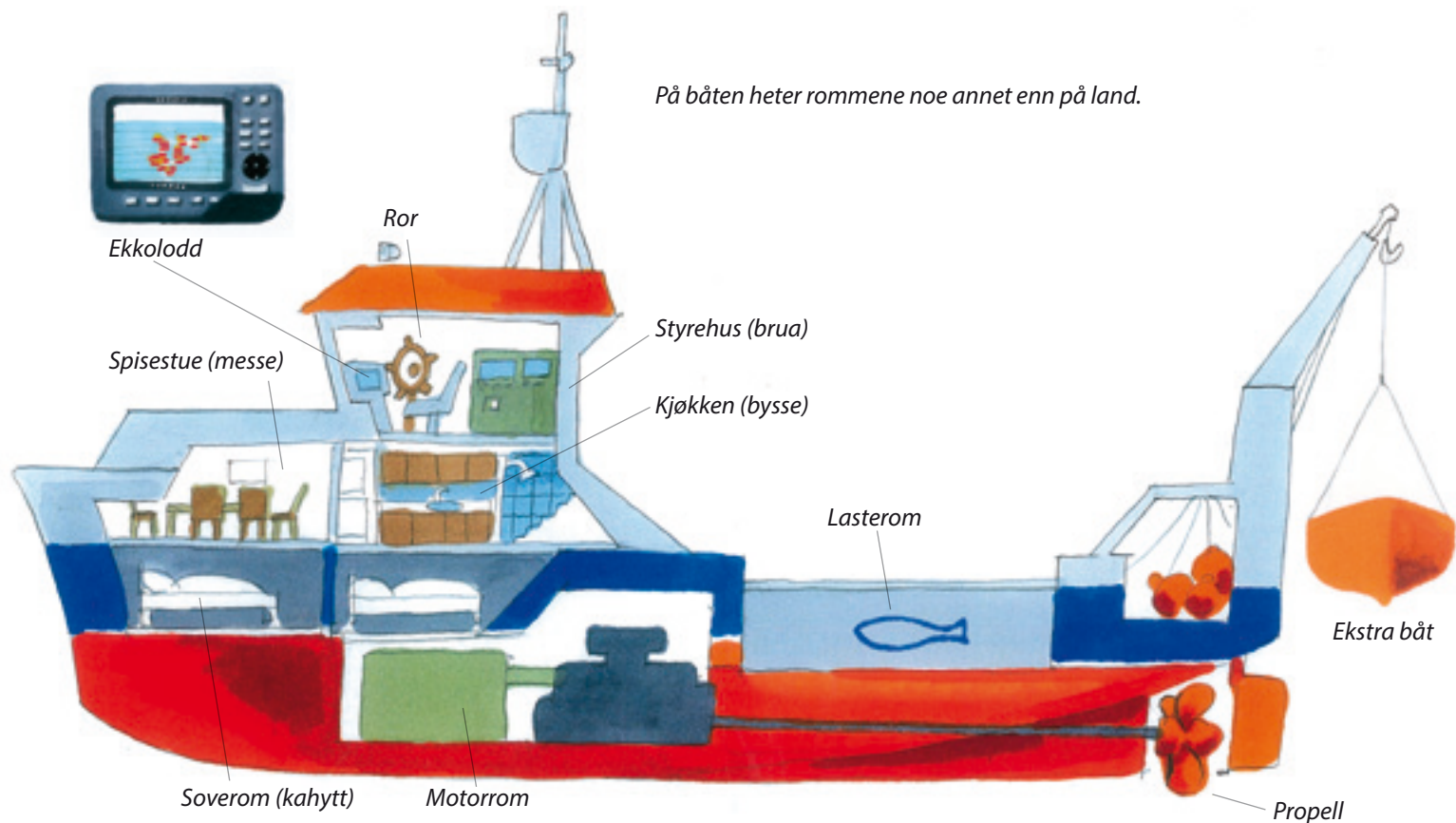
De aller største båtene har plass til en hel fabrikk ombord i båten, en fabrikk som renser all fisken. Da kan vi steke eller koke den med en gang båten kommer til land.

— Min har fløyte,

sier Jonas og ser stolt på redningsvesten. Å ta på redningsvesten er det første de gjør ombord i båten. Det er fiskeren Frode sin båt, og han har også redningsvest på seg.

– Når det blåser på vannet, blir det bølger og båten vugger opp og ned. Noen bølger kan bli større enn hus. Derfor må alle passe på og holde seg godt fast når de er ute på dekk. Skulle vi falle i vannet, så gjør redningsvesten at vi flyter som en kork på vannet helt til noen kan plukke oss opp, forklarer fiskeren Frode.





På båten heter rommene noe annet enn på land.

Det er mye spennende på båten til fiskeren Frode. En motor som sier dunk-dunk og en kran som kan løfte tunge ting ut og inn av lasterommet. Nede i lasterommet er det plass for mye fisk, og mange andre ting som fiskeren Frode kan ha bruk for å ta med seg.

Ombord i båten er det en båt til, en liten en som Frode kan bruke dersom den store båten går i stykker.

Fiskeren Frode kan bo i båten sin, han har et kjøkken og et lite soverom. Der er nesten alle tingene skrudd fast. Da gjør det ikke noe om båten gynger opp og ned på bølgene, ingenting faller i gulvet og blir knust.

På båten til fiskeren Frode er det også en TV med fisk på, men han sier at det ikke er en TV. Det heter ekkolodd. Med ekkoloddet kan fiskeren Frode se i vannet under båten og se om det er noen fisk der.

Fiskeren Frode viser dem hvordan de skal stå i båten, slik at de ikke faller og slår seg om båten gynger i bølgene. Jonas og Sara liker ikke bølgene, de får båten til å gyngje mye mer enn den aller største husken i barnehagen.

Og da blir både Jonas og Sara kvalme og får lyst til å kaste opp. Men det går heldigvis fort over.



Sette sjøbein



Fiskebein



— Fisken har skjegg,

roper Sara og peker.

Sammen med fiskeren Frode trekker de opp nota og mange

forskjellige fisker er med. – Det er en torsk, forklarer fiskeren Frode

– Det er den fisken jeg pleier å få aller mest av i nota mi.

Men i dag har jeg også fått sei og lyr.

Flotte fisker alle sammen.

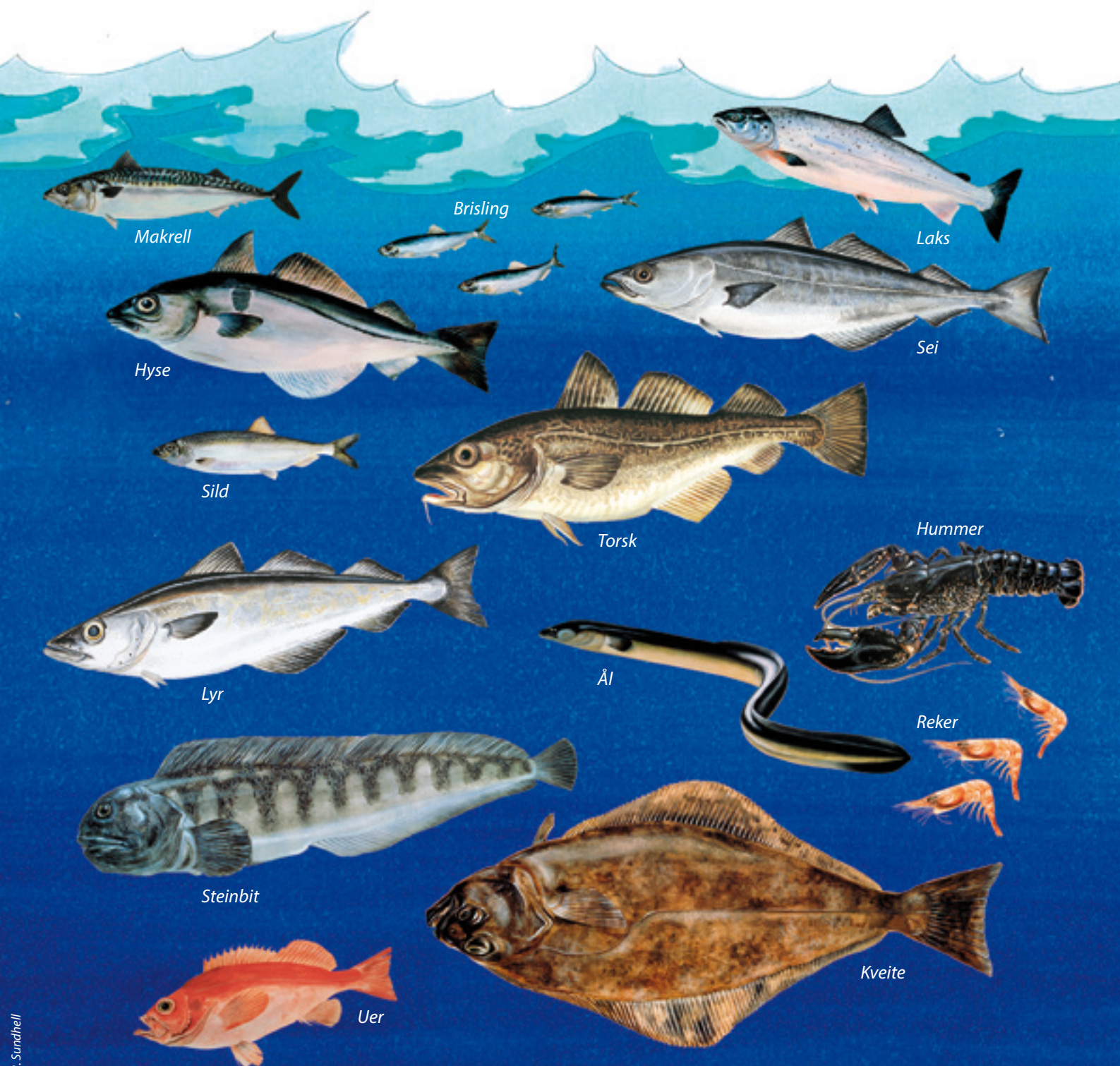


I Norge fisker vi mest torsk, sei, makrell og sild. Fisken kan vi koke, steke eller lage fiskemat av. Da lager vi kanskje fiskekaker, fiskeboller, fiskepudding eller fiskepinner?

De store fiskene spiser de som er mindre enn seg. For å passe seg, svømmer mange fisker i stim, tett i tett helt inntil hverandre. Med mange øyne blir det lettere å oppdage noe farlig og når mange svømmer sammen, blir det vanskeligere å spise de som er i midten. Mange store fisker svømmer også i stim, for det kan jo komme noen som er enda større.

Fiskene er mye flinkere til å finne fram enn noe menneske. Noen fisker kan svømme veldig langt uten å glemme hvor de kom fra. En laks som blir født i elva, svømmer ut til havet for å finne mat og vokse seg stor. Når den har blitt voksen, finner den bestandig tilbake til elva den kom fra.

Torsk og ål er fisker som kan svømme langt avsted og være borte i mange år før de kommer hjem igjen.



— Skal alle

sammen bli til fiskefileter? spør Jonas.

Fiskeren Frode nikker på hodet – Ja, all fisken jeg fanger i dag skal fabrikken lage fileter av, sier Frode.

Fisk kan kokes i vann, stekes i panne eller varmes i stekeovnen.

Fiskefileter kan vi mose opp og lage fiskefarse av og fiskefarse kan bli til fiskeboller og fiskekaker.



- Jeg liker fisk, sier Sara. – Ja, fisk er bra mat både for voksne og barn, sier fiskeren Frode,
- Fisk gjør at barna vokser og blir sterke.

Sara står stille og ser på all fisken i nota. – Du Frode, har du fått en ekte skatt i garnet noen gang? En hemmelig, sunket skatt? – Nei, noen hemmelig skatt har jeg aldri sett, sier fiskeren Frode.

- Ikke på TV-skjermen din en gang? spør Jonas. – Ikke hemmelig nei, men hver gang jeg ser fisk der, så ser jeg jo egentlig en skatt, sier fiskeren Frode.



Fisk kan kokes i vann, stekes i panne eller varmes i stekeovnen. Sara får sette kaserollen på ovnen. Men når fisken er ferdig og vannet varmt, må mor eller far løfte kaserollen av.



Fisk inneholder mye av det barn trenger for å bli store og sterke.

Oppgaver

Hvem får fisken på kroken? (følg snøret)

Hva heter de forskjellige fiskene?



Ro, ro til fiskeskjær

Ro, ro til fiskeskjær.

Mange fisker får vi der!

En til far og en til mor.

En til søster og en til bror,

og en til den som fisken dro,

og det var vesle Saramor.

Ro, ro til fiskeskjær.

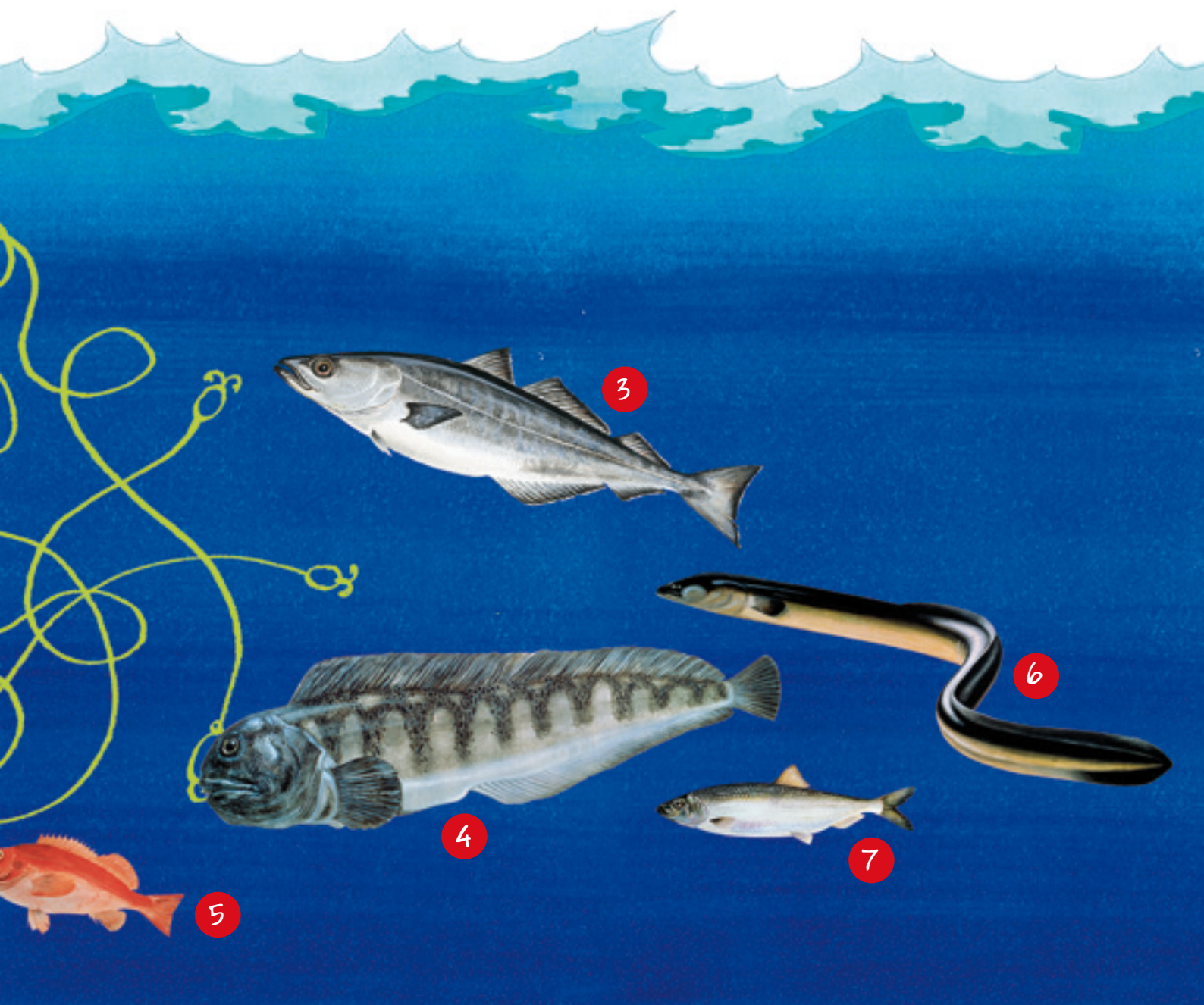
Hva slags fisker får vi der?

Laksen feit og flyndra brei,

Torsken grå og silda små.

Og ålen stor og lang som så.

Og ålen stor og lang som så.



— Se der!

De får bade hele dagen. Så fint å være fisk! roper Sara når de kommer til fiskeoppdrettet. Fiskeoppdrettet er et sted der det svømmer masse fisk i en stor not.

Mamma kjenner de som bor der, og i dag har Sara og Jonas blitt med for å se.

Oppdretter Oda forklarer at vannet er litt for kaldt til å bade i. Sara ville nok ikke ha badet der hele dagen, men vannet var akkurat passe kaldt for fisken. Fisk liker at vannet er kaldt.

Oda eier alle fiskene. På gården har Oda også et fjøs som det bor ku og sau og gris i.

—Hos oss er fisken også et husdyr, den bor jo rett utenfor huset vårt og vi gir den mat, sier oppdretter Oda.

— Nota er fjøset til fisken. I nota kan fiskene svømme rundt helt til de blir passe store for middag. Noen steder kan fisken bo i store kummer som står på land, akkurat som kjempestore akvarium. Mye, mye større enn det Sara og Jonas har hjemme.



Det er mange forskjellige slags fisker som brukes til oppdrett: Laks, ørret, torsk og kveite er noen av dem.

Kveite er en fisk som pleier å ligge på bunnen når den bor ute i sjøen. Derfor har den køyeseng inne i nota. Kveita svømmer bort fra plassen sin når den skal spise, men finner alltid tilbake til riktig køye etterpå.



— Finner fisken

maten sin nede i det mørke vannet? spør Jonas og prøver å se helt ned mot bunnen. Oppdretteren Oda forteller at fisken er vant til å svømme rundt nede i vannet og der er det mørkt.

Fisk er veldig flinke til å se i mørket, derfor finner fisken alltid maten.

– Blir jeg også veldig flink til å se i mørket om jeg bader mye og lærer å svømme lenge? lurer Sara.

– Vi får se, kanskje det. Men det hjelper å spise fisk, det vet jeg, svarer Oda.

– Kan det være en skatt der som fisken ikke ser? spør Sara. - En hemmelig skatt kanskje?

– Nei, her er det nok ikke noen hemmelige skatter, for oss er jo alle fiskene i nota en skatt, sier oppdretteren Oda.





Hos oppdretteren bor lakseegg, yngel og smolt i forskjellige kar, mens fisken svømmer rundt i en not.

I naturen vokser egg, yngel og smolt i elva. Så svømmer fisken ut i havet og kommer siden tilbake til elva den vokste opp i, for å legge egg (rogn) og få egne barn.

Laks som vokser opp hos en oppdretter, kalles oppdrettslaks.

Laks som vokser opp i naturen kalles vill laks.

Hos oppdretteren tar det ca 50 dager før egget begynner å ligne på en fisk.

I naturen foregår dette i elva. Det tar ett år i varme land og inntil 6 år i Norge.

Det tar et halvt år før yngelen hos oppdretteren blir til fisk.

I naturen, der vannet er kaldere, tar det mye lenger tid (250 dager).

Lakseegget er mindre enn neglen på lillefingeren din, bare 6 mm.

«Øyerogn» kalles det når egget har fått et øye.

Yngel med plommesekk (matpakke).

Yngel med parrmerker (prikker på ryggen), som gjør at den lettere kan gjemme seg i elva.

Yngel som har mistet parrmerker, er klar for å bli saltvannsfisk og for å svømme til havs



En voksen oppdrettslaks veier 6 kilo og er 1 ½ år. En vill laks på 6 kilo som har vokst opp i Frankrike (der det er mye sommer og varmt) er 3 år gammel. I Norge (der det er mye vinter og kaldt) trenger en vill laks inntil 8 år for å bli 6 kilo.

Fisken er bitteliten, bare som en prikk, til å begynne med. Når den blir litt større, får den flytte over i not og svømme sammen med de andre. For at fisken skal vokse, må oppdretteren Oda passe på å gi den mat hele tiden.

Det er mest laks og ørret som bor i oppdrettsnot, eller mær som det også kalles. Det er fisk som vokser fort og som ikke trenger så mye mat for å bli stor.



Bur

Bås



Binge



Mær

— Skal de reise

til butikken nå? Sara titter opp på krana som heiser fisken ut av nota og inn til fabrikken der fisken skal renses og vaskes før den legges i esker og sendes med bilen.

– Ja visst skal de til butikken, til en butikk helt på den andre siden av jorda. Til verdens største land som heter Kina, forteller oppdrettereren Oda.

– De skal pakkes i esker med is så de holder seg godt og sendes med fly slik at de kommer fort fram.





Norsk fisk spises over hele verden og
i mange land er norsk fisk det beste de vet.
Både til middag og på brødkivene.



Nede på havna

ligger en fabrikk som lager fiskefileter og mye annet av fisk. Hit kommer fiskebåtene med fersk fisk. På fabrikken renses fisken og blir til fiskefileter, fiskekaker, fiskepudding, fiskepinner og mye annet godt.

1



Fabrikken pakker den ferdige maten og legger den i fryserom eller kjølerom. Et fryserom er akkurat som en kjempestor fryseboks, og et kjølerom som et stort kjøleskap med plass til masse fisk. Fisk som er frosset, kan sendes langt av gårde uten å tine eller bli ødelagt.

2



Frysebilen kjører fisken som skal til frysedisken. Den kommer til butikken tidlig om morgenen, før butikken er åpen. Noen av de som jobber i butikken, har stått opp tidlig for å ta i mot alt som må være på plass i butikken når folk kommer for å handle.

Fisken kan også kjøres i en kjølebil. Den er som et kjøleskap på hjul. Akkurat som på frysebilen, har også kjølebil to motorer. En motor som gjør at bilen kjører og en som holder lasterommet kaldt.



5



3



Kjølebilen kjører fiskefileter, fiskekaker og fiskegrateng til fiskebutikken eller til matbutikken. Der kan vi kjøpe fersk fiskefilet, fiskekaker eller annen mat som er laget av fisk.

4



6



Der, nede i en frysedisk inne i butikken, ligger pakker med fiskefileter, fiskegrateng og mye annet. Ved siden av kan det henge bilder av fisk eller fiskepakker. Da er det lett å finne fisken inne i butikken.



7



— Skal vi lage pizza?

spør Jonas når mamma slår på stekeovnen. – Nei du, i dag skal vi bake laks, sier mamma.

Det skjønner ikke Jonas helt. Bake brød har han gjort sammen med pappa og til jul bakte de kaker i barnehagen. Men bake fisk, det var rart. Kanskje mamma bare tuller?

– Vi kaller det å bake fisk når vi pakker inn fisken i sølvpapir og setter den inn i stekeovnen, forteller mamma.

Når vi pakker fisk inn i folie eller sølvpapir, kan vi lage veldig mye forskjellig. I barnehagen der Sara går, pleier de å lage sin egen fiskepakke når de er ute på tur.

Da pakker barna de fiskene og de grønnsakene de har aller mest lyst på, inn i sølvpapir og varmer pakken på bål eller grill. De voksne kaller det blå skatter fra havet og grønne skatter fra jorda.

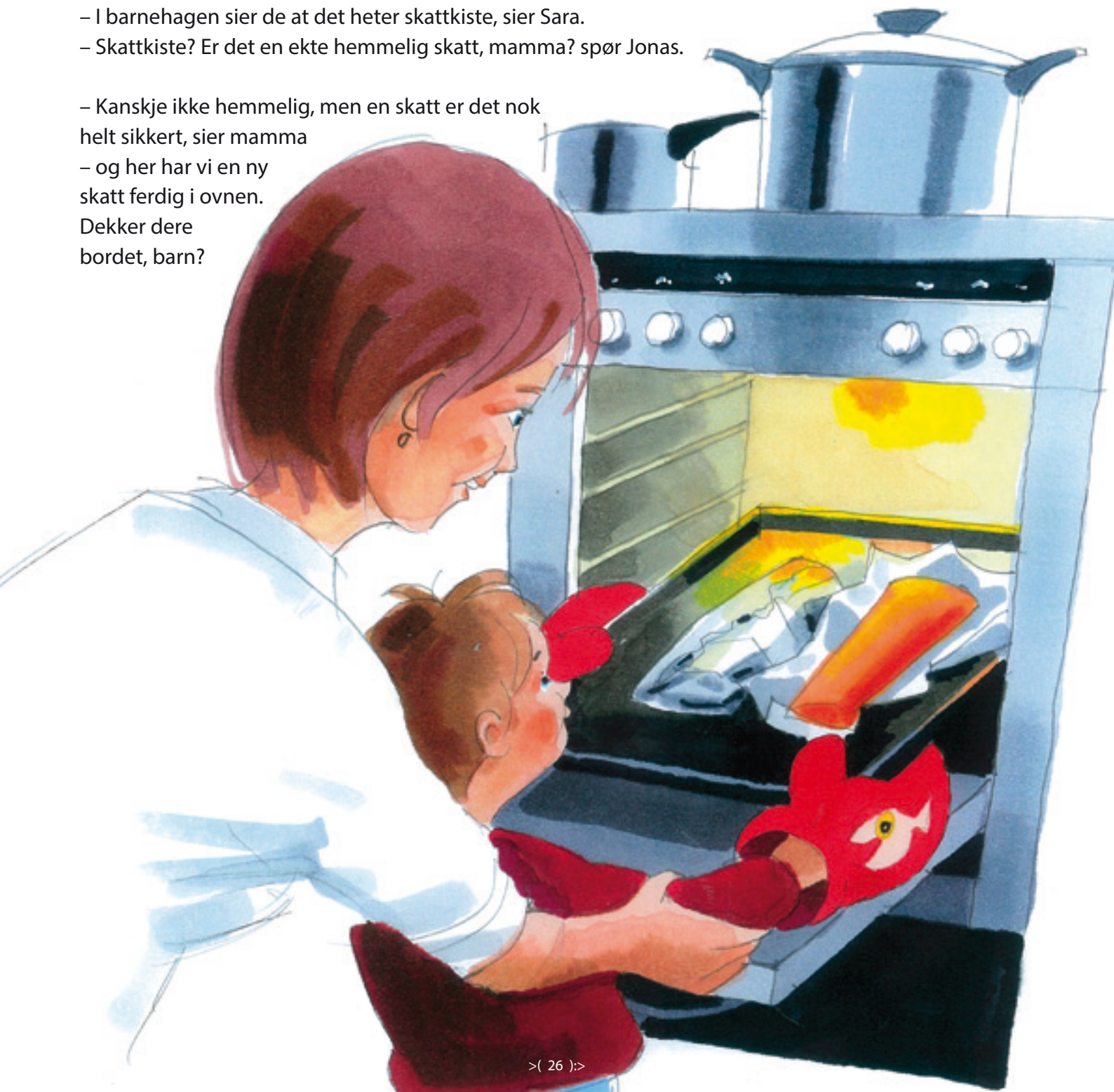
– I barnehagen sier de at det heter skattkiste, sier Sara.

– Skattkiste? Er det en ekte hemmelig skatt, mamma? spør Jonas.

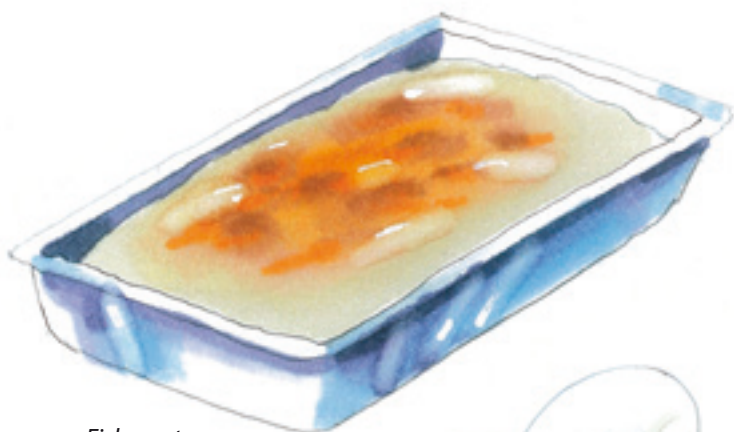
– Kanskje ikke hemmelig, men en skatt er det nok helt sikkert, sier mamma

– og her har vi en ny skatt ferdig i ovnen.

Dekker dere
bordet, barn?



Av fisk kan vi lage mye forskjellig. Her er noe du kanskje har smakt?



Fiskegrateng



Fiskekaker



Fiskeboller



Fiskepinner



Fiskeburger



Fiskefileter



Laksefileter



Røkt laks



Makrell i tomat



Kaviar



Oppgaver

Kan du se hva de jobber med?



En ekte lofottorsk jeg er

Tekst: Thorbjørn Egner

Musikk: Fransk folkevis

En ekte lofottorsk jeg er
For jeg er født i Henningsvær
Fadderullan dei fadderullan dei
Fadderullan dullan dei

En gang var jeg et torske-egg
Nå er jeg voksen torsk med skjegg
Fadderullan dei

Da jeg var lite torskebarn
Jeg passet meg for krok og garn
Fadderullan dei

Jeg gjemte meg for sild og sei
For alle ville spise meg
Faderullan dei

Nå er jeg selv blitt torskefar
Og hundre tusen barn jeg har
Faderullan dei

Men nå er jeg blitt stor og slem
Nå er det jeg som spiser dem
Fadderullan dei

Trykt med tillatelse fra familien Egner.

Slik lager du en fin fiskebåt

Vask en tom melkekartong. Lim sammen toppen og klipp den skrå.

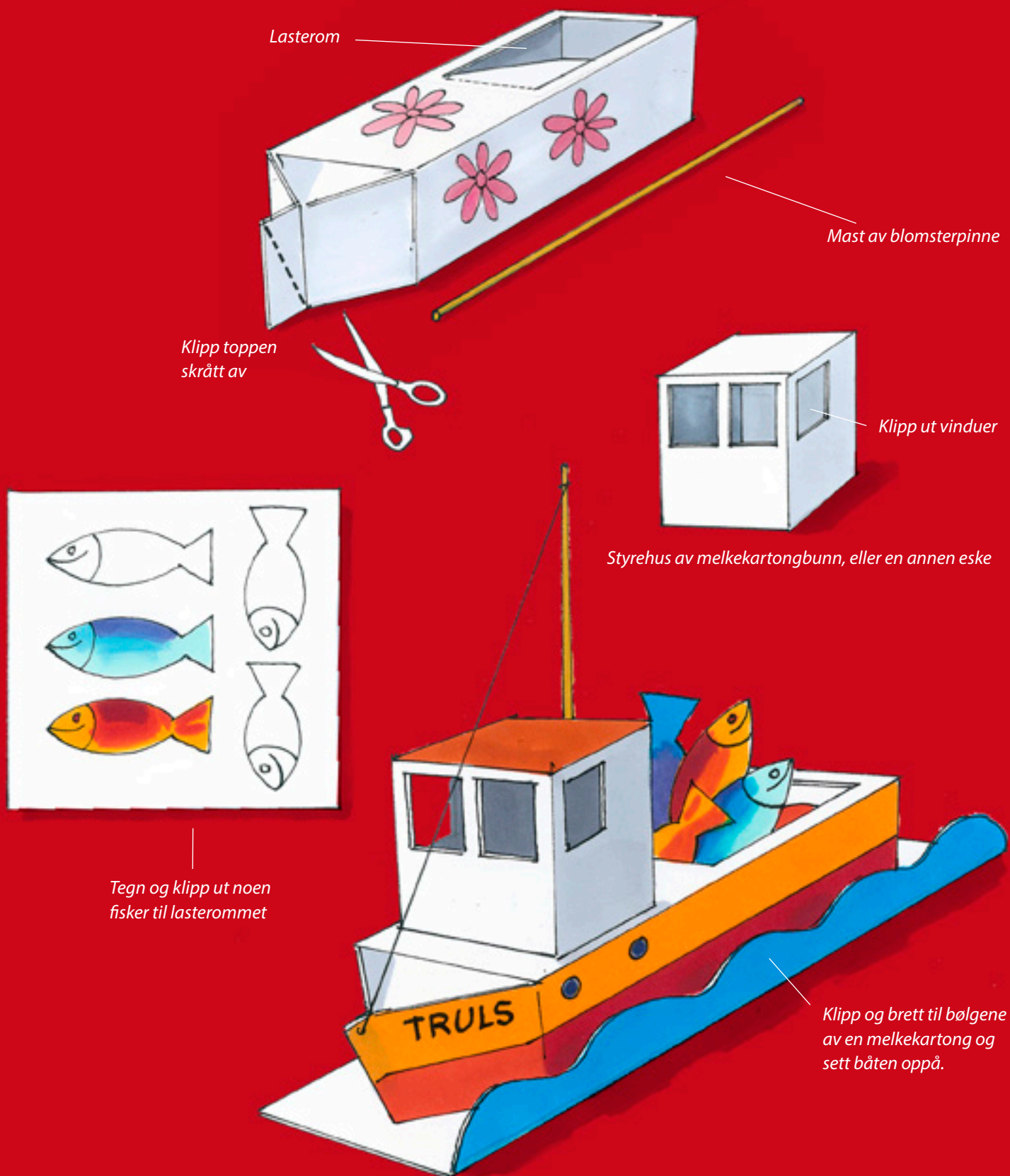
Klipp ut en luke til lasterom. Lag mast av en blomsterpinne og fest den til bunnen

av båten med litt modellerleire e.l. Trekk en snor fra toppen av masten og fram til spissen på båten.

Lim lasteluken til bunnen av båten. Da holder fangsten seg på plass i lasterommet.

Klipp ut styrehus av en annen melkekartong eller annen eske og lim fast.

Til slutt kan du male båten akkurat slik du vil ha den.



Barnas skattkiste

Her er noe små barn og voksne kan lage sammen. Fint når dere er ute på tur, sitter rundt grillen eller når dere bare har lyst på noe godt.

> dette trenger du til 10 personer

300 g skinn- og beinfri seifilet
300 g skinn- og beinfri laksefilet
300 g skinn- og beinfri torskefilet
1 gulrot i tynne skiver
1 skive kålrot i fyrstikkstrimler
Noen blomkålbuketter
1 paprika i små terninger

Sauser og krydder

Lettrømme
Sursøt saus på glass
eller Pastasaus på glass
Olivenolje eller maisolje
Salt og pepper
Andre typer krydder

Trinn for trinn:

Vi tar et «skattkisteark», et ark grillfolie, ca 50 x 50 cm. Smører arket med litt olje så skattene ikke henger fast. Barna velger skatter fra havet, biter av fiskefilet og drysser over litt salt og pepper.



Barna velger grønnsakskatter i skattkista.



Barna velger saus, rømme og krydder og har dette over fisken og grønnsakene. Brett folien sammen, to langsided mot hverandre. Brett sammen med en dobbel brett og brett deretter inn kortsidene.



Skriv navn på skattkisten med en sprittusj og legg pakken på grillen. Når skattkisten er klar legger vi den over på tallerken, åpner og den er klar til servering.



> slik gjør du

Forarbeid

Rens fiskefiletene for skinn og bein og skjær dem i ca 3 cm store terninger. Vi har foreslått laks, torsk og sei, men her kan du velge det som er tilgjengelig. Det er en fordel å ha fiskefileter av ulike farger – da er det lettere for barna å identifisere dem. Rens, skrell og del opp forskjellige typer grønnsaker, frukt kan også brukes. Lag gjerne figurer, gulrotblomster, kålrotpiker eller blomkålbuketter.

Trinn for trinn

La barna få velge innholdet i sin skattkiste. Dette gjelder både fisk, grønnsaker og saus. Skattkisten kan grilles ute eller tas med på tur og grilles i glørne på et bål. Den kan også varmebehandles i stekeovn inne. Skattkisten trenger ca 5 minutter på en god varm grill, bål eller i ovn. Tiden er litt avhengig av mengdene i skattkisten. Det er lurt å ikke lage dem for store, lag heller flere små.



Foto: Rune Stoltz Berntussen.

Jonas og Sara på Skattejakt

er utarbeidet som en del av det nasjonale kostholdsprogrammet «Fiskesprell», som har som mål å legge til rette for at barn og unge skal spise mer sjømat. Denne gruppen spiser generelt mindre sjømat enn anbefalt av helsemyndighetene, og går derfor glipp av viktige helsefordeler. Svært mange barn i Norge går i barnehage og inntar mange måltider her. Barnehagen har dermed stor innflytelse på barnas matvaner og et særskilt ansvar for å stimulere til et variert og sunt kosthold.

Fiskesprell baserer seg på Helsedirektoratets kostråd. For befolkningens helse er det gunstig om forbruket av fisk og annen sjømat øker, spesielt blant barn og unge. Fiskesprell er et samarbeid mellom Helse- og omsorgsdepartementet, Nærings- og fiskeridepartementet, Norges sjømatråd og fiskesalgslagene.



www.fiskesprell.no

