

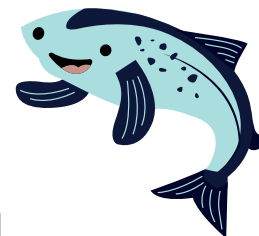
KOKKESPR



Til elever

Velkommen til Kokkesprell

– sjømatkonkurransen der du lager oppskriften



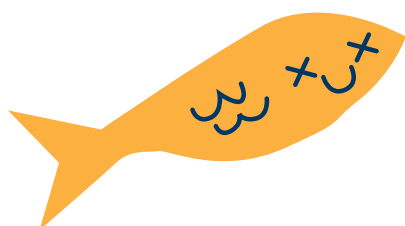
«Blåskjell à la Kjell», «Børres ørret» eller «Sei på snei». Mulighetene er endeløse, og nå er det du og noen av klassekameratene dine som skal finne de gode kombinasjonene. Velg en fisk, eller noe annet som bor i havet, noen grønnsaker og litt tilbehør – **og ta på deg kokkehatten**. Etterpå er det hele klassen som skal velge favorittretten. Oppskriften sendes til oss, og vi velger ut åtte retter som skal tilberedes av ordentlige kokker. En jury kårer to vinnerretter – en for mellomtrinnet og en for ungdomstrinnet. **Premien for hver oppskrift er 10 000 kroner til klassekassa og en skikkelig sjømatfest med våre kokker, som kommer for å lage mat til dere.**

Dere kan starte Kokkesprell når dere vil, bare dere husker å **sende inn klassens favorittoppskrift innen 1. april**.

Konkurransen foregår slik:

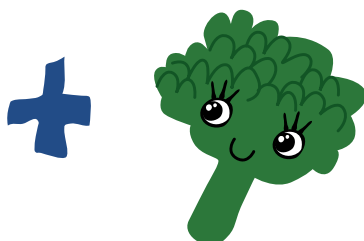
Læreren deler inn klassen i grupper på tre til fem elever. Når dere er delt inn i grupper kan dere **begynne å lese oppskrifter og se om dere finner noen spennende kombinasjoner**. Dere må også gjerne spørre både mormorer og farfarer, eller noen andre dere tror kan ha noen tips til god sjømat.

Oppskriftene bør settes sammen av disse tre gruppene: **proteiner (fisk/sjømat)**, **grønnsaker og karbohydrater**. I tillegg kan dere ha alt mulig krydder. Også parmesan, bladpersille, koriander eller bestefars spesielle ingrediensmiks – eller noe annet som kan sette god smak på hovedingrediensene. Alt som er spiselig og som bor i vann eller sjø er lov; fisk, kreps, kamskjell eller krabbe. Resten er opp til dere. **Vær så god – sett i gang! Og lykke til!**



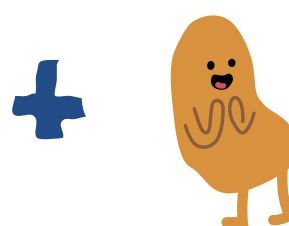
Sjømat

Du bør ha med minst én type og maks tre typer sjømat.



Grønnsaker

Du bør ha med én til tre typer grønnsaker.



Tilbehør

Du bør ha med én type tilbehør, som for eksempel fullkornsris, byggryn, potet, fullkornspasta eller brød.

Kriterier

For å kåre klassens vinner, skal det velges en jury. Juryen kan bestå av én eller flere personer. De vurderer bidragene deres etter fire kriterier. Alle kriterier vektlegges like mye. Det er disse kriteriene bidragene blir vurdert på i finalen:

- **Matfaglig kvalitet**
Smaker maten godt? Ville du laget den selv?
- **Presentasjon av retten**
Ser retten god ut?
- **Er det tenkt på miljøet?**
Er maten kortreist? Er det tenkt på matsvinn?
- **Er dette et fullverdig måltid?**
Er det god balanse mellom sjømat, grønnsaker og (grove) karbohydrater?



Her kan du finne både
inspirasjon og oppskrifter



Kokkesprell med Fiskesprell

Kokkesprell er en sjømatkonkurransse i regi av Fiskesprell. Fiskesprell er et nasjonalt kostholdsprogram med mål om økt sjømatkonsum blant barn og unge. Programmet er et samarbeid mellom Helse- og omsorgsdepartementet, Nærings- og fiskeridepartementet, Klima- og miljødepartementet og Norges sjømatråd. Alle aktiviteter er utarbeidet i samarbeid med Helsedirektoratet og Havforskningsinstituttet. Fiskesalgslagene bidrar med finansiering av råvarer til ungdomsskolene.

