



Undervisningsopplegg

Samisk matkultur og fiskeretter

Fag: Mat og helse, 6. trinn (med tverrfaglige elementer)

Tidsramme: 3 timer

Overordnede mål

- Gi innsikt i samisk matkultur og tradisjoner
- Praktisk erfaring med matlaging av tradisjonell mat
- Utvikle forståelse for bærekraftig matproduksjon
- Styrke leseferdigheter gjennom fagtekster

Økt 1: Kulturforståelse og forberedelse

Aktiviteter:

1. Lesing og arbeid med tekstene «Naturen har formet livet til samene» og «Fisk og sjømat – viktig for samene»
 - Leseforståelsesoppgaver i grupper
 - Diskusjon om bærekraft i samisk mattradisjon
 - Kartlegge konserveringsmetoder
2. Forberedelse til matlaging
 - Gjennomgang av den oppskriften på valgt fiskerett.
Bli det boknafisk med gulrotstuing og poteter, rognbollesuppe eller sprøstekte torsketunger?
 - Planlegge gruppearbeid
 - Diskutere hygiene og sikkerhet

Økt 2: Praktisk matlaging

Lærer velger for klassen

- Boknafisk med bacon, gulrotstuing og poteter
Eller
- Rognbollesuppe
Eller
- Sprøstekte torsketunger

Stasjoner:

1: Stasjonen for fisk

- Klargjøring av fisk
- Tilberedning i gryte

2. Stasjonen for tilbehør og ingrediense

- Klargjøring av tilbehør/ingredienser
- Tilberedning

3. Stasjonen for saus og suppe

- Klargjøring
- Tilberedning

Økt 3: Refleksjon og etterarbeid

1. Felles måltid med refleksjon

- Smake og vurdere egen mat
- Dele erfaringer

2. Arbeid med reportasjeteksten

- Sammenligne egen erfaring med elevene på Vollebekk
- Skrive egen matlagingsrapport

Grunnleggende ferdigheter

Lesing:

- Lese og forstå fagtekster om samisk kultur
- Tolke og følge oppskrifter

Skriving:

- Dokumentere matlagingsprosessen
- Skrive refleksjonsnotat

Muntlig:

- Delta i faglige samtaler om mattradisjoner
- Presentere og beskrive egen matrett

Regning:

- Måle ingredienser
- Beregne mengder for gruppen

Differensiering

- Varierte roller i gruppen
- Støttestrukturer i oppskriften
- Ulik kompleksitet i refleksjonsoppgaver

Ressurser

- **Fagtekst:** «Naturen har formet livet til samene» og «Fisk og sjømat – viktig for samene»
- **Reportasje:** «Når sjetteklasse lager samisk delikatess»
- Oppskrift på boknafisk med tilbehør, rognbollesuppe og sprøstekte torsketunger
- Kjøkkenutstyr og ingredienser