

---

# Wok med laks

## Forberedelser

I denne økten er det satt av tid i starten til å forklare elevene hvorfor det er viktig å spise fisk og at fisk og sjømat er en viktig kilde til vitamin D og omega-3 fettsyrer. Fortell også elevene litt om asiatisk matkultur og hva som kjennetegner asiatisk mat. Sauser som passer godt til laks er teriyaki, søt chilisaus, sursøt saus, koriander, lime og karri.

Frossen laks kan tines i kjøleskap over natten. Beregn ca 250g laks til 4 elever. Legg frem grønnsakene og finn frem redskapene du trenger til demonstrasjon. Vanlig stekepanne eller jerngryte kan brukes istedenfor wokpanne. Ved å lage buffet og la elevene smake, se og lukte på retter som er ulikt sammensatt har man bedre grunnlag for å føre samtale rundt sanseopplevelser.

## Forslag til læringsmål

Eleven skal

- kunne lage og presentere retten «Wok med laks»
- kunne forklare hvorfor wok med laks er en matrett som passer inn i et helsefremmende kosthold
- bli kjent med hva som kjennetegner asiatisk mat
- forstå at wok kan lages av mange ulike ingredienser og smaker

## Læringstilnærming, elevmedvirkning og tilpasset undervisning

Muligheter for elevmedvirkning i undervisningen:

- Valg av grønnsaker
- Smaksette retten; Chili, hvitløk, koriander, lime, teriyakisaus, søt chilisaus, sursøt saus, kokosmelk, ingefær osv.
- Dekking av bord; langbord, små bord osv. Siden det er buffet er det mange muligheter

## Grunnleggende ferdigheter

- Å lese; lese oppskrifter og fremgangsmåte
- Å skrive; skrive tekst om asiatisk matkultur, bruke begreper som beskriver smak og sanser
- Å regne; mengdeforståelse og mengdeberegning
- Muntlige ferdigheter; føre samtale om mat og måltid ved hjelp av begreper som beskriver smak og sanseopplevelser
- Digitale ferdigheter; finne oppskrifter, utarbeide digital bilde/tekst oppsummering om smak og sans

## Forslag til samtale, refleksjon og vurdering

- Snakk gjerne med elevene om hvordan grønnsakene pleier å være kuttet opp i wok og andre asiatiske matretter. Hvordan skiller det seg fra hvordan vi gjør det i andre retter? La elevene få reflektere over hvilke matvarer som bør være med i woken for at den skal passe inn i et helsefremmende kosthold. Hva legger de merke til når de ser på wokretten?
- Hvordan blir sanseintrykkene når maten består av mange ulike farger? Kan man si noe om nærings sammensetningen i matretter med mye farger?
- Hvordan smakte de ulike grønnsakene før og etter dere hadde woket dem? Endret smaken og konsistensen seg?
- La elevene gjerne få snakke sammen om hvilke grønnsaker og smakstilsetninger de ville valgt hvis de skulle laget wok med laks hjemme.

## Tidsplan

Her kan du planlegge når de ulike aktivitetene skal være ferdige

Klokken:									
t:min:	0:15	0:30	0:45	1:00	1:15	1:30	1:45	2:00	2:15
Teori og instruksjer									
Matlaging									
Borddekking									
Servere og spise									
Refleksjon og vurdering									
Rydde og vaske									

## Gjennomføring av undervisningsøkten

Teori og instruksjer	<ul style="list-style-type: none"><li>– Forklar elevene hvorfor det er viktig å spise fisk og at fisk og sjømat er en viktig kilde til vitamin D og omega-3 fettsyrer. Fortell elevene om asiatisk matkultur og hva som kjennetegner asiatisk mat. Vis hvordan de kan kutte ulike grønnsaker til wok og hvordan de skal dele opp fisken</li><li>– Fortell elevene at de skal dekke et buffetbord og at alle kan få smake på alle rettene</li></ul>
Matlaging	<ul style="list-style-type: none"><li>– Elevene skal bruke alle sansene under matlaging og i måltidet. La dem øve seg på å beskrive det de smaker og hvordan de opplever ulike konsistenser</li></ul>
Borddekking	<ul style="list-style-type: none"><li>– La elevene lage et buffetbord til de ulike wokrettene.</li><li>– Dere velger om dere vil dekke et langbord eller småbord. Ha fokus på det estetiske når dere dekker. Hvordan kan en få til en asiatisk stil på bordekkingen?</li></ul>
Servere og spise	<ul style="list-style-type: none"><li>– La elevene presentere sin rett, la dem fortelle om valg av grønnsaker, krydder, urter og andre smakstilsetninger. La alle elevene smake på hverandres mat.</li><li>– Vurder måltidet opp mot tallerkenmodellen.</li></ul>
Refleksjon og vurdering	<ul style="list-style-type: none"><li>– Bruk begreper som beskriver lukt, smak, konsistens og utseende når dere snakker om maten. Er det noen som får ulike assosiasjoner eller tanker knyttet til maten?</li></ul>

## Forberedelser til neste økt

La elevene få velge hvilke type pasta de vil bruke neste gang, de kan for eksempel lage Pasta Bolognese eller bruke pastaplater og lage lasagne.