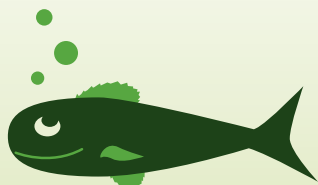


Ät fisk så blir du smart!

Mål

ELEVEN SKA: Laga och äta en klimatsmart fiskrätt



Syfte

Att kunna de vanligaste arterna matfisk i sjö och hav. Att veta lite om hur fisk fångas. Att känna till det viktigaste om hållbart fiske. Att känna igen märken för ekologiskt (KRAV) och hållbart (MSC) fisk. Att veta vilken näring vi får genom att äta fisk. Att prova att tillaga fisk.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med bilder på fiskarter. Läs på om miljömärkt fisk. KRAV har en 4-sidig informationsbroschyr. Man kan också googla på miljömärkt fisk och få fram enkel och bra information. Ta med märkena KRAV och MSC. Ta med en kokbok med klimatsmarta fiskrecept. Tips nedan. Planera för en fiskmåltid.

GENOMFÖRANDE

- ♥ Börja med fiskarterna. Gå igenom de vanligaste matfiskarna. Vilka lever i hav och vilka i sjöar? Vad äter de och hur lever de? Gör fiskar: Leta fram bilder (eller rita och måla) och klistra på kartong, klipp ut. Vad finns det mer för ätbara djur i havet? Har eleverna provat?
- ♥ Prata om hur fisk fångas för att bli vår mat. Vad använder man för redskap? Hur kommer de från vattnet till våra bord? En del fisk odlas. Vilken? Berätta om hotet mot fisken och uthålligt fiske. Vad kan man äta för fisk utan att påverka klimatet negativt? Visa miljömärkena för fisk.
- ♥ Gör en fiskdamm med de urklippta fiskarna och andra djuren. Fiska och lär er samtidigt namnen på fisken och om de är klimatsmart mat eller ej.

- ♥ Sedan maten: Varför är det bra att äta fisk? Vad innehåller fisk för nyttiga ämnen för oss människor? Är det gott med fisk? Vad kan man göra för mat av fisk?
- ♥ Välj tillsammans ut recept till en fiskrätt som eleverna kan tycka om. Fiskgryta? Ugnstek fisk i folie? Fisksoppa? Leta recept på internet eller i en kokbok.

REDOVISNING

Fiskfest i köket!

UTVÄRDERA

TIPS!

Läs mer om hållbart fiske:

Mat & klimat av Johanna Björklund, Pär Holmgren och Susanne Johansson.

KRAV informerar: *Fiske*.

Naturskyddsföreningen: t.ex. *Rätt fisk i disk*.

Recept på klimatsmarta fiskrätter finns t.ex. i *100% ekologiskt*, Informationsförlaget

Majas klimatmat, ICA Bokförlag

Carolans ekokök, Bokförlaget Langenskiöld