# EKSEMPEL FRA KOKKEBESØKET PÅ OSTERØY UNGDOMSKOLE

[*https://sjomatspire.no/sjomatspire-pa-osteroy-ungdomskole-i-oktober/*](https://sjomatspire.no/sjomatspire-pa-osteroy-ungdomskole-i-oktober/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30 min  | FORBEREDELSE | **LÆRER*** Lage klart et eget bord sentralt i rommet til kokken og kokkens ingredienser.
* Sette frem et eget bord til elevene med alle ingrediensene elevene skal bruke.
* Dele i grupper og skrive gruppene på tavlen.
* Skrive opp viktige tidspunkt på tavlen

**KOKK*** Gjør klart utstyr og medbrakte ingredienser.
* Legger frem oppskriften og bilder av retten elevene skal lage.
 |
| 10 min | INNLEDNING OG INFORMASJON OM ØKTEN  | **LÆRER** * Starter økten ved å snakke om Sjømatspire og presentere gjesten.

**KOKK*** Presenterer Sjømatspire og forteller om sin bakgrunn.
* Presenterer hva dagen innebærer
	+ Hva skal de lage
	+ Hva kokken skal lage som de skal få smake på
	+ Informere om viktige tidspunkt i økten
 |
| 20 min | OPPSTART  | **KOKK** * Samling rundt arbeidsbenken for filetering av medbrakt fisk og samtale om tilberedning av sjømat, næringsinnhold og sesongkalender.
	+ Smaksprøver sashimi med soyasaus

**LÆRERE*** Stiller relevante spørsmål til kokken som kan være av interesse for elevene.
 |
| 20 min  | TILBEREDNING AV MATEN OG DEKKING AV BORD | **LÆRERE*** Deltar i undervisning og veiledning av elevene som vanlig.

**KOKK** * Veileder og svarer på spørsmål.
 |
| 30 min  | FELLESAMLING RUNDT KOKKEN  | **LÆRERE*** Deltar i undervisning og veiledning av elevene som vanlig.

**KOKK** * Samling rundt kjøkkenbenken og tilbereder ulike retter med hjelp av elevene.
	+ Chili majones
	+ Dampede blåskjell
	+ Kamskjell
	+ Ceviche
 |
| 15 min | STEKNING AV FISK  | **LÆRERE*** Deltar i undervisning og veiledning av elevene som vanlig.

**KOKK*** Veileder og svarer på spørsmål.
 |
| 30 min | FELLESMÅTID | **KOKK*** Samtale om mulighetene innen sjømatnæringen, restaurant- og matfag.
* Presenterer den **“Den store sjømat aksjonen”**
 |
|  | AVSLUTNING OG RYDDING | **TUSEN TAKK FOR OSS!** |