# 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!** |