



RAPPORT

«Kokkemesterskap» for ungdom!

Tiltak for økt sjømatkonsum hos den yngre befolkningen



Innholdsfortegnelse

Bakgrunn og formål	2
Framgangsmåte.....	2
Gjennomføring	3
Evalueringer av arbeidet.....	5
Regnskap.....	7
Vedlegg	8

Figuroversikt

Figur 1 Program «kokkemesterskap» 2019. Foto: SALT.	3
Figur 2 Ceviche av torsk med hjemmelagd maislefse, som ble kåret som beste rett på én av skolene. Bilde: SALT.....	5

BAKGRUNN OG FORMÅL

Bakgrunnen for tiltaket «kokkemesterskap» er Nærings- og fiskeridepartementets utlysning om tilskudd til tiltak for å øke sjømatkonsumet hos den yngre befolkningen. Regjeringens prioriteringer for 2019 har vært å styrke det forebyggende helsearbeidet og stimulere til et sunnere kosthold, gjennom å legge til rette for positive opplevelser med fisk og sikre aktiv deltakelse i matlagingen i ung alder. I tillegg til å stimulere til gode kostholdsvaner og spisemønstre senere i livet, har et sentralt fokus vært rettet mot å synliggjøre sjømat som en viktig del av norsk natur- og kulturarv. SALT skrev en søknad om tilskudd til gjennomføringen av tiltaket «kokkemesterskap», og mottok 100.000 kr fra Nærings- og fiskeridepartementet.

Undersøkelser viser at tallet på unge som spiser sjømat har en kraftig nedgang. Det er et særlig stort behov for å stimulere til økt sjømatkonsum hos den yngre befolkningen sør for Nordland. Dette tiltaket hadde til hensikt å gjøre det enklere og morsommere for ungdom å lage og spise sjømat, gjennom at de selv fikk være med å lage gode sjømatretter, samt konkurrere mot hverandre. «Kokkemesterskap» ble gjennomført som et heldagsopplegg for til sammen tre skoleklasser fordelt på 9. og 10. trinn i Trondheim.

Målet var å skape en komplett kunnskapsdag og kulinarisk sjømatopplevelse, som skulle bidra til å styrke sjømatens omdømme blant unge. Vårt mål for denne dagen var at elevene skal sitte igjen med ny kunnskap, et bredere spekter av smaksopplevelser og inspirasjon til å selv lage mat av havets delikatesser. Som et ledd i å stimulere til dette, inviterte vi inn en kokk som lagde spesialtilpassede oppskrifter som elevene kunne ta med seg hjem. Kokken var også med i selve gjennomføringen og bisto blant annet elevene i måltidstilberedningen. Innledningsvis til denne sjømatdagen, fikk elevene mulighet til holde en kort presentasjon om deres erfaringer med å fange, lage eller spise sjømat. Formålet med dette var å skape en fin ramme rundt selve konkurransen, hvor både egne erfaringer, fakta om sjømat og kulturhistoriske perspektiver ble presentert.

FRAMGANGSMÅTE

I denne delen gis en beskrivelse av hvordan vi har gått frem når det gjelder rekruttering av skoler og kokk, samt en redegjørelse for valg av råvarer.

I rekrutteringsfasen av skoler valgte vi å konsentrere oss om skoler i Trondheimsområdet. Dette gjorde vi fordi vi ønsket å nå ut til skoler utenfor Nord-Norge, da vi vet at sjømatkonsumet i Nord-Norge blant unge er høyere sammenlignet med resten av landet. Nært alle ungdomsskoler i Trondheimsområdet fikk invitasjon om å delta på «kokkemesterskap», med informasjon om at det var «førstemann til mølla»-prinsippet som gjaldt. På denne måten fikk skolene som var først ut med å melde sin interesse, muligheten til å delta på «kokkemesterskap». Skolene fikk god informasjon om bakgrunnen for prosjektet og ble tilsendt program for «kokkemesterskap» i god tid før gjennomføringen. Lærer(e) for den aktuelle deltakerklassen fikk tidlig mulighet til å gi beskjed om allergier og spesielle behov, slik at kokkens oppskrifter kunne tilpasses deretter.

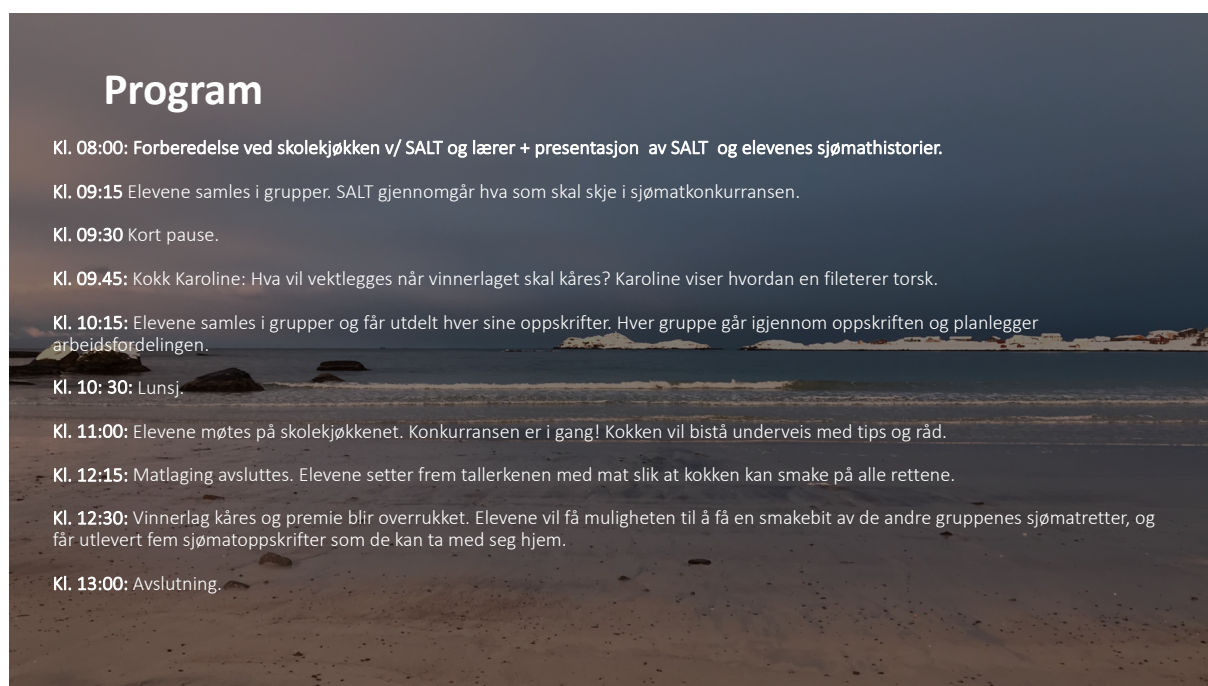
Når det gjaldt rekruttering av kokk, skjedde dette på bakgrunn av at én av de ansatte i SALT hadde kjennskap til en dyktig kokk i Trondheim. Vi tok kontakt med kokken og arrangerte et møte hvor vi informerte om tiltaket. Kokken viste stor interesse for å bli med på et slikt prosjekt da hun har en genuin interesse for sjømat og tidligere hadde erfaring fra arbeid med ungdom og sjømat i en læringskontekst. Kokken sin rolle i tiltaket «kokkemesterskap» var å utvikle fem oppskrifter i samarbeid med oss, samt bistå med kunnskap og veiledning under selve konkurransen. I tillegg var det kokken, med sin ekspertkompetanse innen matfag, sin oppgave å kåre vinnerretten. Når det gjaldt oppskriftene, ønsket vi spesielt å rette fokus på nye måter å tilberede hvit fisk på, da vi vet at mange har dårlige assosiasjoner til kokt torskekotelett og potet. Se vedlegg for oppskrifter.

I valg av matvarer ønsket vi å benytte oss av lokale råvarer. Vi inngikk en sponsavtale med Lerøy som gjorde at vi fikk tilgang på fersk torsk- og laksefilet, samt flere kilo med blåskjell. Vi gjorde innkjøp av resterende matvarer som meieriprodukter og grønnsaker. Maten ble oppbevart på kokkens arbeidsplass, som gjorde at vi enkelt kunne ta med oss tilpasset mengde mat til hvert av skolebesøkene.

GJENNOMFØRING

«Kokkemesterskap» ble gjennomført i Trondheim i tidsrommet 25.-27.november 2019 på tre skoler. Skolene hvor tiltaket ble gjennomført var Sunnland, Hoeggen og Charlottenlund. Vi besøkte to 9.endeklasser og én 10.endeklasse. Til sammen ble «kokkemesterskap» gjennomført for omtrent 60 elever. Alderen på elevene som deltok er fra 13 år til 15 år. To konsulenter (Ane Oline Roland og Sverre Helmersen Håpnes) fra SALT ledet gjennomføringen. Kokk Karoline Sperstad deltok også alle dagene.

Tiltaket ble gjennomført likt på de tre skolenes skolekjøkken. Nedenfor vises et detaljert program for gjennomføringen av tiltaket (Figur 1), samt en beskrivelse av innholdet i de fire hoveddelene i programmet.



Figur 1 Program «kokkemesterskap» 2019. Foto: SALT.

Presentasjon av SALT og elevenes sjømathistorier

SALT startet med å ønske velkommen til «kokkemesterskap» for elevene og klassens lærer(e). Vi holdt en digital presentasjon hvor vi presenterte oss selv og bedriften, samt bakgrunnen for prosjektet. Vi satte fokus på viktigheten av norsk sjømat, sett i lys av et folkehelseperspektiv og som kulturhistorisk verdi. Samtidig benyttet vi anledningen til å fortelle kort om Lerøy, som sponset tiltaket med fileter av torsk, laks og blåskjell. Vi fortalte også om viktigheten av å utnytte lokale ressurser på en bærekraftig måte og viste et eksempel på hvordan noen har lyktes med å høste, tørke og selge tang og tare. Bedriften vi trakk fram var Lofoten Seaweed Company i Flakstad kommune, som sponset deler av premien til vinnerlagene. Til slutt gikk vi gjennom dagens program og svarte på spørsmål.

Som et ledd i kunnskapsutvekslingen innledningsvis, var det også innlagt i programmet å aktivisere elevenes egne tanker og refleksjoner rundt sjømat. En spørsmålsrunde om egne erfaringer med å fange eller spise sjømat ble satt i gang, og flere av elevene fortalte sine historier. På denne måten fikk vi et innblikk i deres holdninger til sjømat. Da elevene var forberedt på en slik seanse, var det noen som hadde planlagt en presentasjon. Noen fortalte om tallmessige fakta knyttet til eksport av norsk sjømat, mens andre la vekt på sine egne erfaringer knyttet til fangst av sjeldne fiskearter.

Forberedelse til konkurranse og filetering av torsk

Neste steg i programmet gikk ut på å forberede elevene til sjømatkonkurransen. Kokken fortalte om hva hun kom til å vektlegge når hun skulle kåre en vinner. Viktigheten av god arbeidsfordeling og det å ha det gøy sammen på kjøkkenet, ble særlig fremhevet som en viktig ingrediens for å lykkes. Det ble også trukket paralleller til hvordan samarbeidet foregår på restauranter med profesjonelle kokker. Videre gjorde kokken elevene oppmerksomme på at oppskriftene hun hadde utviklet til denne konkurransen *kun* var veiledende. Med dette understreket hun at elevene måtte stadig smake på maten for å skape en fin balanse mellom syre og salt.

Elevene ble videre bedt om å samles i grupper, som læreren hadde bestemt på forhånd. Til sammen var klassen delt inn i 5 grupper, som gikk til hver sin matlagingsstasjon på skolekjøkkenet. Elevene fikk oppskriftene utlevert og kunne begynne å planlegge arbeidsfordelingen innad i gruppa. Hver gruppe fikk ulike oppskrifter utdelt, slik at det til sammen skulle bli fem forskjellige sjømatretter. Ingen grupper fikk på dette tidspunkt lov til å begynne å lage mat. Denne delen var kun ment som en forberedelse til matlagingen, for å sikre effektivitet og presisjon når startskuddet til selve konkurransen gikk av. I tillegg ble det lagt vekt på viktigheten av samarbeid for å lykkes med rettene.

I tillegg til elevenes egen forberedelse til matlagingen, fikk de et innblikk i hvordan en fileterer torsk. Kokken samlet elevene rundt seg på én av matlagingsstasjonene og fortalte hva hun gjorde og hvorfor, mens hun fileterte torsken. Når filetene var skjært ut, gjorde kokken et poeng av at restene som utgjorde mindre fine stykker og bein, kunne brukes til å koke kraft. Det ble vist og forklart hvordan dette kan gjøres, samt påpekt viktigheten av å gjøre enkle grep for å redusere matsvinn.

«Kokkemesterskap»

Selve kokkekonkurransen mellom elevene utgjorde hoveddelen i tiltaket. Da elevene kom tilbake fra lunsj, hadde vi på forhånd satt fram alle ingrediensene til de fem menyene. Elevgruppene samlet seg rundt hver sin matlagingsstasjon og ventet på at konkurransen kunne starte. Vi gjentok beskjeden om at de fikk omtrent 1 time og 15 minutter på å lage maten. Vi understreket at dersom noen trengte litt lengre tid for å bli ferdig, var det helt i orden. Det var viktigere at elevene fikk fullført matlagingen på en god måte, fremfor at de skulle skynde seg og ikke få maksimalt læringsutbytte av oppgaven.

Da matlagingen var i gang, var kokken sin oppgave å gå rundt til alle gruppene og høre hvordan gruppen hadde tenkt å løse oppgaven, samt bistå med tips dersom det var nødvendig. Elevene var godt kjent med skolekjøkkenet og hadde erfaring med å arbeide i team. Generelt arbeidet de fleste gruppene selvstendig og virket trygge på oppgaven. Det var likevel tydelig at det var en trygghet å ha en profesjonell kokk tilstede som de kunne sparre med underveis. Vi fikk også inntrykk av at elevene var opptatt av å prestere siden det var en kokk som skulle bedømme maten deres.

Etterhvert som gruppen var ferdig med retten de skulle lage, ble kokken tilkalt for å få en smaksprøve. Elevene hadde i forkant fått beskjed om presentere maten på en fin måte på en tallerken. Restene som var igjen kunne gruppa selv smake på og dele med resten av elevene i klassen. På denne måten fikk alle elevene en smakebit på fem forskjellige sjømatretter.

Premieutdeling og avslutning

Etter at kokken hadde gjort sin vurdering av alle rettene, fikk elevene mulighet til å se og smake på de andre gruppens retter. Etterhvert som elevene var ferdige med oppvasken, samlet vi oss i en ring og gjorde oss klare til premieutdelingen. Det var kokken alene som kåret vinnerlaget. Kokken forklarte hva som gjorde at retten utmerket seg, og trakk ofte frem kvaliteter som smak, konsistens og utseende. Gruppene som utmerket seg hadde gjennom hele matlagingsprosessen smakt på maten underveis og tilpasset forholdet mellom syre og salt.

Vinnerlaget for hver klasse ble overrekket premie, som var mørk sjokolade med tang fra Lofoten Seaweed Company. I tillegg fikk skolekjøkkenet utdelt en boks med tangsalt fra samme leverandør, som de kan bruke i fremtiden.

Avslutningsvis fikk elevene mulighet til å dele deres erfaringer fra deltakelse på «kokkemesterskap», samtidig som vi utfordret de til å prøve seg på sjømatlagning igjen. Vi delte ut oppskriftsheftene til alle elevene, for å stimulere til at de enkelt kan lage disse sjømatrettene igjen.



Figur 2 Ceviche av torsk med hjemmelagd maislelse, som ble kåret som beste rett på én av skolene. Bilde: SALT.

EVALUERINGER AV ARBEIDET

Erfaringene som SALT sitter igjen med etter gjennomføringen av tiltaket er svært positive. Vårt mål for tiltaket var å stimulere til økt sjømatkonsum hos den yngre befolkningen ved å skape en konkurranse hvor sjømat, kreativitet og samarbeid skulle stå i fokus. Vår opplevelse er at vi har lyktes med å skape en komplett sjømatdag for ungdomsskoleelever, som har dannet grunnlaget for økt kunnskap om råvarene, nye bruksområder og nye smaker. Vi tror og håper at dette tiltaket har bidratt til å gjøre det enklere og morsommere for elevene selv å kunne lage gode sjømatretter for fremtiden, og forhåpentligvis være med på å danne sunne matvaner. Vår erfaring er at elevene var godt forberedt på oppgaven, engasjerte og åpne for å smake på råvarer som de tidligere ikke hadde smakt. Spesielt siktes der her til blåskjell, som flere av elevene ikke hadde smakt på tidligere.

Dersom et lignende tiltak skal gjennomføres på nytt i fremtiden, kan det gjøres enkle justeringer for å skape enda mer spenning knyttet til konkurransen. For eksempel kunne man lagt opp konkurransen slik at alle rettene ble presentert på et bord *samtidig*, slik at kokken kunne smakt og kommet med tilbakemeldinger foran alle elevene samlet. Dette ble ikke gjort denne gangen da vi la mest vekt på å fullføre matlagingen uten tidspress for å sikre godt læringsutbytte. Til en potensiell senere anledning ville det også vært spennende å arrangere «kokkemesterskap» hvor en konkurrerer mot andre skoler, og ikke internt i én skole. Dette ble også løftet frem av flere av lærerne som en spennende idé.

Elevenes og lærernes evalueringer

I etterkant av gjennomføringen av tiltaket, har vi bedt om tilbakemeldinger fra elever og lærere. Det generelle inntrykket fra alle de tre skolene er at gjennomføringen og prosjektet var bra. Flere peker på at det var interessant og lærerikt å se hvordan en fileterer fisk. Generelt har det kommet svært positive tilbakemeldinger på at det var en kokk tilstede, som gjorde det enda mer spesielt og stas å delta på

«kokkemesterskap». Flere av elevene har gitt respons på at de skulle ønske at den delen som dreide seg om selve matlagingen kunne vært noe lengre. Elevene synes det er morsomt å lage mat og ha en annerledes skoledag, og dermed kunne en kanskje ha kuttet ned på presentasjonene og diskusjonen innledningsvis. Flere forteller at matrettene var gode og at elevene likte maten, og en av lærerne forteller at elevene fikk smake på fiskeretter som de mest sannsynlig ikke ville blitt presentert for i mat og helse-faget. Én lærer tar også til orde for at maten kunne blitt servert som på en buffet mot slutten av dagen, slik at elevene hadde fått tid til å spise sammen og delt erfaringer om det de hadde opplevd.

Nedenfor refereres til kokkens egen evaluering av tiltaket:

«Skoleprosjektet var et veldig bra initiativ for å få ungdom mer bevisst på sjømat. De ble gira og syntes det var gøy å jobbe med råvarene dem fikk. Jobbet bra i grupper og jeg håper at dette er noe de tar med seg hjem og bruker der. Tror de fikk en skoledag de sent vil glemme.»

En stor takk rettes til Nærings- og fiskeridepartementet for finansiering av tiltaket. En stor takk rettes også til deltakerskolene og elevene, til Lerøy og Lofoten Seaweed Company for spons av sjømat.

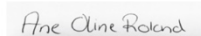
REGNSKAP

KOKKEMESTERSKAP		
Regnskap prosjekt 284		
Kostnader	Budsjett	Regnskap
Forberedelser	33 000	39 500
Reisetid	5 500	3 850
Reisekostnader	6 000	5 194
Gjennomføring	42 000	42 950
Sjømatkøkk	12 500	12 500
Innkjøp råvarer	20 000	17 754
Administrasjon/rapportering	16 500	13 500
Totale kostnader	135 500	135 248

Finansieringsplan		
Nærings- og fiskeridepartementet	100 000	100 000
Egeninnsats SALT	20 500	20 248
Andel finansiert av samarbeidspartner	15 000	15 000
Totalt	135 500	135 248

Resultat 0

Svolvær 18.12.19



SALT prosjektleder
Ane Oline Roland



SALT økonomiansvarlig
Ragnhild Ørnes

VEDLEGG

Vedlegg 1: Oppskrifter «kokkemesterskap»

Oppskrifter i «kokkemesterskap» 2019



v/ SALT Lofoten AS og kokk Karoline Sperstad

Sashimi av laks

200 g laksefilet

2 dl soyasaus

60 g syltet ingefær

Koriander

Sesamfrø

2 dl sushiris

0,25 dl riseddik

1 avokado

2 dl majones

5 dråper sriracha saus

Sitronsaft

Kutt tynne skiver av laksefileten. Ta syltet ingefær og bland det med soyasausen. Skyll risen godt i vann til vannet er klart. Hell av skyllevannet og ha i like mye vann som ris i en kjele med lokk, den kokes i 3-4 minutter. Ta risen av platen og skru ned til laveste trinn, la risen trekke på svak varme i ca. 15 minutter til alt vannet er borte. Etter den er ferdig, bland inn riseddiken.

Bland majonesen med sriracha saus og smak til med litt sitronsaft og salt.

Kutt avokadoen i tynne skiver og legg opp på tallerken sammen med risen og majonesen.

Legg lakseskivene på tallerkenen og topp med koriander og sesamfrø.

Ceviche av torsk

200g torskefilet

Limejuice av 6 lime

1,5 tommel ingefær

2 chili

1 mango

180 g maismel

1 ts salt

2 ss romtemperert smør

1 1/5 dl vann

Litt creme fraiche

Toppes med koriander, bønnespirer og reddik.

Kutt torsken i små terninger.

Bland limejuicen med revet ingefær. Hell dette over torsken med finkuttet chili. La det stå og trekke i 30 min før servering. Smak til med litt salt.

Kna sammen maismel, salt og smør i en bolle. Tilsett vann og bland godt sammen til en bløt deig. Del deigen i 10 like store deler. Ha litt vann på hendene og form delene til små boller. Legg en bolle på et bakepapir. Form den til en rund sirkel med hendene og legg litt plastfolie over. Kjevle til deigen er ca. 3 mm tykk og du har en liten rund lefse. Ta av plastfolien og legg lefsen med papiret opp i en varm, tørr stekepanne. Dra forsiktig av bakepapiret etter 15-20 sekunder og stek lefsene i ca. 1 minutt på hver side. Legg dem under et kjøkkenhåndkle slik at de ikke tørker inn.

Fordel fisken på lefsene. Topp med litt creme fraiche.

Server med mangoterninger, koriander, bønnespirer og reddik ved siden av som en salat.

Dampet blåskjell

1 kg blåskjell

1 sjalottløk

1 hvitløksfedd

2 dl hvitvin

300 g potet (helst mandelpotet)

2 dl majones

Skyll blåskjellene godt i kaldt vann. Plukk ut eventuelle knuste skjell.

Kutt poteten i båter og legg i en ildfast form. Vend inn litt olje, salt og pepper. Stek dette på 225 grader i ovnen til potetene er gyldne.

Finkutt løken og hvitløken. Ta en kjele og stek grønnsakene med litt olje og salt. Ha blåskjellene oppi kjelen og tilsett hvitvinen. Sett på lokk og la det dampe i ca. 5 – 7 min. Når skjellene har åpnet seg er de klare for servering.

Stekt torsk med blåskjellsaus

320 g torskfilet

Kraft av 1 kg blåskjell

2 dl fløte

Smak til med litt eple eddik og salt. Jevn på med ca. 15 g maisenna

150 g sellerirot

200 g potetskiver

Kutt torskfileten i fine biffstykker. Brun torsken i pannen til en fin farge. Trekk pannen av varmen.

Kutt selleriroten og poteten i små skiver/terninger. Ta på litt olje og salt og sett det inn i ovnen på 225 grader. Etter 25 min skru temperaturen ned til 180 grader og legg torsken oppå grønnsakene. Stek videre i 5 - 10 min til torsken er ferdig.

Mens grønnsakene er i ovnen; sil blåskjellkraften og kok opp. Tilsett fløten og smak til med eple eddik og salt. Jevn så på med maisenna.

Pasta med laks

200 g laksefilet

2 ss smør

2 hvitløkfedd

1/2 ss hvetemel

1 dl melk

1 sitron

2 dl fløte

4 vårløk

200 g pasta

Persille

Skjær laksefileten i terninger. Skrell og finhakk hvitløken. Kutt vårløken i tynne skiver.

Smelt smøret i en gryte og brun fisken i to omganger ved middels varme. Ta ut fisken av gryten og sett den til side. Ha oppi hvitløken og vårløken i gryten. La dette surre på svak varme i ca. 2 minutter. Tilsett hvetemel under omrøring. Spe så med melk mens man rører godt. Kok opp og tilsett revet sitronskall, sitronsaft og fløte. La sausen småkoke i 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

Legg fisken og litt persille oppi gryta og la dette trekke i sausen i 4 min.

Mens pastasausen blir laget, koker man pastaen ferdig i en egen kjele og vender den inn før servering.