

# Sanking i fjæra ble til kokebok

De har all grunn til å være stolte, elevene ved 7. klasstrinn på Risør barneskole. Tirsdag lanserte de sin egen kokebok.

Christina Tveit  
christina.tveit@tandem.no

Gjennom konseptet «Den naturlige skolesekken» har Risør barneskole fått midler til flere prosjekter med tema «Utdanning for bærekraftig utvikling». Kokeboka «Forskerspirene lager mat i fjæra» er 7. trinns bidrag til prosjektet.

«Dette er et tema som kan være litt vanskelig å undervise i, men når vi gjorde det praktisk ble det både moro og lettere å forstå», sier kontaktlærer Erik Hageli Henriksen.

### Alle smakte på alt

Elevene var på mange sanketurer i fjor vår og sommer i fjæra. Sankingen ble utgangspunktet for maten som presenteres i kokeboka.

«Tilberedningen av maten og smakingen har både engasjert og gledet elevene. De fleste har smakt på alt, men litt skepsis har det vært, innrømmer Henriksen.

Elevene selv er ikke overraskende svært entusiastiske og stolte av boken. På spørsmål om det var noe de syntes var ekstra spennende å smake på, er det mange som drar frem oppskriften på dampa strandsnegler.

«Jeg smakte på sneglene, men

syntes det smakte litt spesielt, nesten som reker, bare seigere, sier Nils Fleischer.

De fleste elevene la ifølge Henriksen fra seg både skepsis og kresenhet hjemme og smakte på alt. Noen av rettene synes elevene til og med var ekstra gode.

«Krabbebrøddellene var veldig gode. Egentlig smakte det meste godt og det var gøy å lage maten, sier Tina Eikeland.

### Et tverrfaglig prosjekt

Hovedmålet med kokeboka er at det skal være et tverrfaglig prosjekt, noe Henriksen føler de har lykket med.

«Prosjektet har omfattet både norsk, matte, samfunnsfag, naturfag, mat og helse. Elevene har jobbet med tekst og bilder, de har intervjuet kilder, jobbet med muntlige intervjuer og samlet inn historier om seilskutetiden, matauk under krigen og hvordan risørfolk før oss har brukt ressursene rundt seg, sier Henriksen.

Sankingen har vært både en viktig og spennende del av prosjektet. Da elevene skulle ut i skjæra og lete etter fugleegg ble det ekstra spennende.

### Spennende eggsanking

«En av de aller morsomste sanketurene var da vi reiste til Stangholmen for å lete etter måkeegg. Vi fant et reir med egg, men vi lot de ligge, forteller Markus Blesvik Kolmannskog.

Det ble flere sanketurer etter egg, og særlig en episode elevene husker godt.



LANSERING PÅ TIRSDAG: Tirsdag denne uken hadde elevene ved 7. klasstrinn lansering av kokeboken «Forskerspirene i fjæra». elevene har selv deltatt i hele prosessen og både sanket, skrevet tekst og tatt bilder til boken som ble trykt opp i 200 eksemplarer. Nå er elevene spent på om boken vil inspirere folk i Risør og ellers i landet til å ta seg en tur ut i fjæra for å se om de finner noe de kan tilberede på kjøkkenet. Foto: Christina Tveit

«Vi fant et egg som vi tok «vanntesten på» for å finne ut om egget hadde utviklet seg til et foster. Da vi åpnet det så vi at vi hadde tatt feil og at det var i ferd med å bli en liten fuglunge, forteller Jan Olav Nicolaisen Nipe, som også kan fortelle at elevene har lært seg reglene for når og hvor det er lov å plukke fugleegg.

«Det ble en ekstra fin naturfagstime hvor elevene fikk se et fuglefoster på nært hold, sier

Henriksen.

### Gode tilbakemeldinger

Eggsankingen resulterte i oppskrift på omelett av måkeegg med blåskjell.

«Denne oppskriften fikk en av elevene av sin oldemor som bodde i skjæra, i nærheten av Risørhalsen, en periode under krigen. Da brukte man det man fant i fjæra, sier Henriksen.

Å levere fra seg bilder og tekst og få tilbake et fiks ferdig pro-

dukt, har imponert både elevene og klassekontakt Henriksen.

«Grafisk designer Nina Aker-sveen har gjort en fantastisk jobb noe som har resultert i at vi gir fra oss en bok vi er skikkelig stolte av, sier Henriksen.

Tilbakemeldingene på boka har ikke latt vente på seg.

Matentusiast og medlem av Eyvind Hellstrøms Hjemmekokklau, Cecilie Schandy Kvernvik, var selv med på et kokebokprosjekt i 2013. Etter å ha lest igjen-

nom elevenes kokebok er hun full av lovord om boken og skriver som følger på sin facebook-side:

«Hurra for elevene og alle delaktige i prosjektet. Dere har gjort en fantastisk jobb dere kan være veldig stolte av, og jeg håper av hjertet at dette er noe elevene vil spre videre og bruke aktivt i fremtiden.»

### Blir omtalt i matmagasin

Kvernviks entusiasme har resultert i at boken også har nådd redaktør i Aftenposten-magasinet Mat for Norge, Per A. Borglund.

«Borglund har Norges største kokeboksamling med over 7.000 kokebøker. Etter å ha sett gjennom boken skriver han på mail at han likte godt det han så og at han vil lese boken og skrive om den, forteller Henriksen. Nå håper også elevene at

boken vil vekke interesse hos folk i Risør.

«Det har vært utrolig morsomt å være med å lage boka. Det er mange spennende og gode oppskrifter og jeg er helt sikker på at jeg kommer til å lage noen av disse hjemme selv, sier elev Edvard Øia.

Boken er trykt opp i 200 eksemplarer hvor 100 av disse allerede er delt ut til elevene og andre bidragsytere. Resten er lagt ut for salg.



HÅPER Å INSPIRERE: Elevene håper deres kokebok kan inspirere til å lage god, bærekraftig og rimelig mat. Og til en tur ut i vårt flotte nærmiljø.



SANKING: En viktig og morsom del av prosjektet.



LAGE OG SMAKE: Det har gått med noen timer på skolekjøkkenet. Prosjektet har vært tverrfaglig og involvert flere fag.



FLOTT OMSLAG: Bildene i boken er i stor grad tatt av elevene selv som også har samlet inn oppskrifter, tilberedt maten og ikke minst, smakt. Alle foto på denne linjen er hentet fra boken.

## Elevene deler to av sine oppskrifter!

Det nærmer seg vår og sanketid, la deg inspirere. Her deler elevene to av oppskriftene fra boken «Forskerspirene lager mat i fjæra».



### Rognebærsaft

**Ingredienser:**  
700 g rognebær fra fryseboken  
Cirka 2 liter vann / 600 g sukker / 1/2 vaniljestang  
Saften av en halv sitron

- Fremgangsmåte:** Vi plukket bærene om høsten og la dem i fryseren til vi skulle lage saften. Når bæra ligger i fryseren måter de mye av den bitre smaken.
- Kok opp bæra med vannet. La det koke i 15 minutter.
  - Sil saften og ta bæra fra hverandre med si og silkede.
  - Visk saften stå ruten over for vi kokte den opp med sukkeret og en halv litt vaniljestang.
  - La saften koke opp med sukkeret, var om til sukkeret er løst opp.
  - Smakk i 30 minutter.
  - Ha i saften fra en halv sitron når saften er ferdig kokt.

Servers kald gjerne med isbiter. Saften kan også brukes som base til gelé!



### Makrell i tomat med futt

**Ingredienser:**  
2 hele makrell  
2 ss ekstra jernrik oliveroige  
1 ss løk  
1 hvitløksskive  
1 eggeri chili  
1 boks hakkede tomater  
2 ss frisk koriander  
2 ss persille  
salt  
pepper

- Fremgangsmåte:**
1. Rens og hak løk, hvitløk, persille og koriander og sett til side.
  2. Del chilien i to, og skrap ut frøene med en teskje. Hak chilien og sett til side.
  3. Varm oljen i en steikje. Ha i løken og la den surre til den blir blank i kanten.
  4. Ha i hvitløk og chili og la det surre i 2 minutter.
  5. Ha i tomaterne og kok det opp. Rør i koriander og smak til med salt og pepper.
  6. La sausen småkoke mens du renser og filer makrellen.
  7. Legg makrellene og tomatsausen i en uteskaff. Fern og stik det hele i ovnen på 200 grader til fisken er gjennomstekt. Det tar ca. 30 minutter.