

Hvorfor har vi tacofredag?



Nysgjerrigper-konkurransen 2021

4. klasse Hedemarken friskole

Forord

Spiser du taco på fredager? Det er du ikke alene om. Men hvorfor spiser så mange taco på fredager? Det ville 4. klasse finne ut av. En jente i klassen kunne fortelle at bestemoren pleide å ha fiskefredag og bestefar pleide å ha ertestuing på fredager. Nå er tacofredag et begrep som brukes av de flest.

Det er 4. gang klassen er med i Nysgjerrigper-konkurransen. Alle har bidratt og det har vært veldig gøy å være veileder til 22 ivrige forskere.

Klassen har brukt norsktimer, mattetimer, kunst og håndverk, og naturfag- og samfunnsfagtimer til oppgaven. Det er fint å kunne jobbe tverrfaglig med et Nysgjerrigper-prosjekt.

Vi håper du liker oppgaven vår!

Ingebjørg Bjorvand Hillestad, veileder



Elevene i 4. klasse lurer på mye. På spørsmål fra læreren om hva vi skulle forske på i årets Nysgjerrigper-konkurranse kom det inn mange forslag:

Hvilke varer kjøpes det mest av?

Er det andre dyr enn papegøye som likner på menneskespråk.

Om humøret til eieren påvirker dyra.

Hvilket godteri forandrer seg mest i vann.

Hvilket spill er mest populært?

Hvordan føler barn det er å være i karantene?

Hvor sover barn best?

Bruker folk albuen eller tørkepapir mest når de hoster?

Hvorfor selger man røyk i butikker?

Hvorfor smelter snøen under trærne først?

Hvordan man kan bli bra forskere?

Hvor mange dialekter finnes det?

Hvorfor er det kaldere nede på bakken når fjellet er nærmere sola?

Hvem liker best å drikke vann?

Hva er det vanligste navnet å ha?

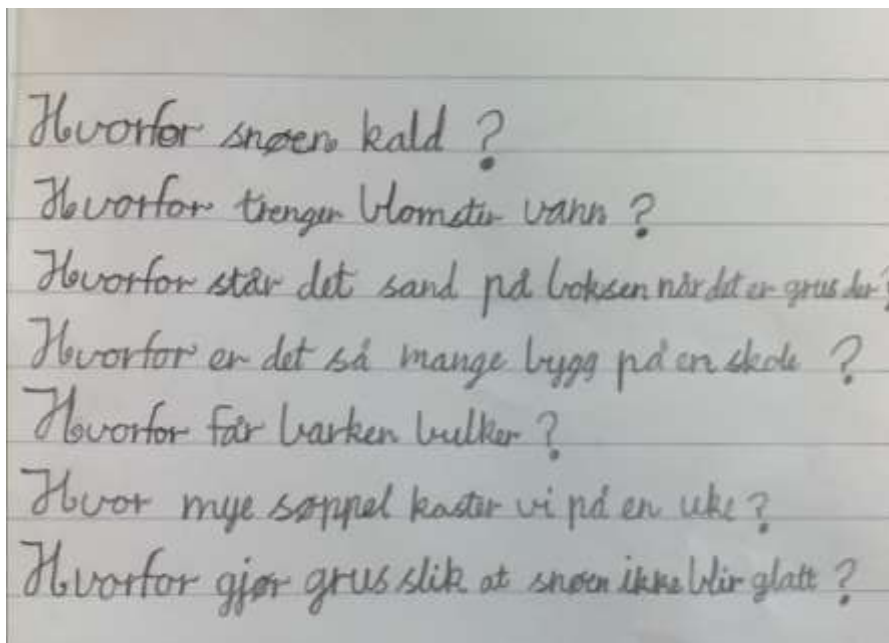
Hva er mest populært av snowbord eller slalom?

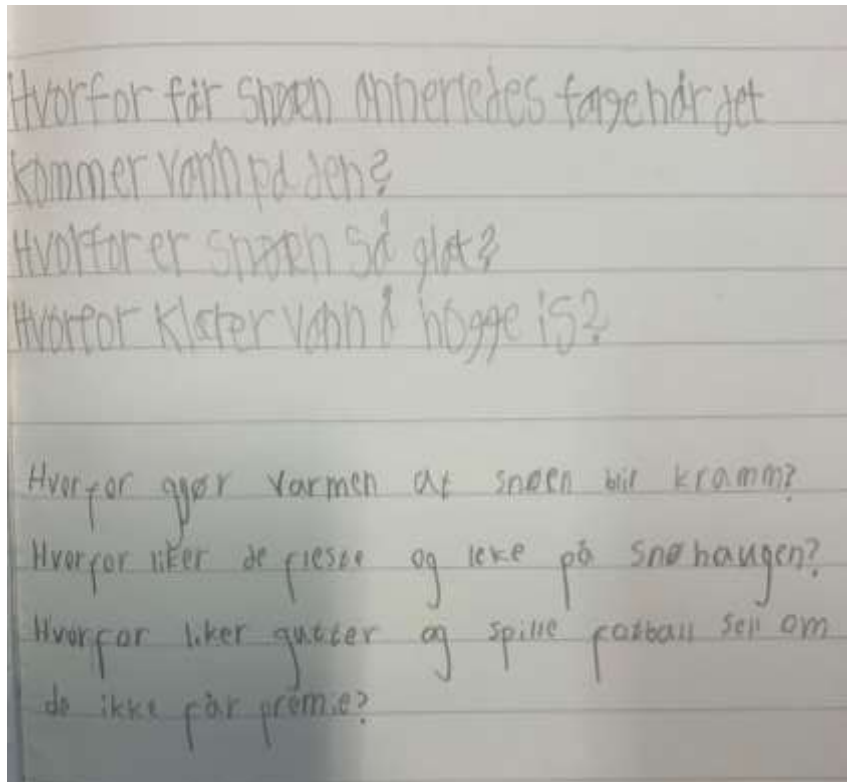
Hva går fortest av slalomski eller langrennski?

Hvorfor reagerer folk på gutter som har langt hår, men ikke på jenter?

Hvorfor er folk slemme mot hverandre?
Smaker grønne og røde epler forskjellig?
Hvorfor beveger man seg så mye når man må tisse?
Hva liker folk minst av mat?
Hvordan puster fisker med gjeller?
Hvor mye toalett-papir det brukes på skolen på en dag?
Hvor mange trives på skolen?
Hvorfor liker de fleste å leke på snøhaugen?
Hvorfor liker unger å leke med snø?
Hvorfor liker barn å leke, men ikke ungdommer?

Vi gikk også på undringsjakt i skolegården. Her ser dere noen av forslagene som kom fram:





Vi diskuterte og snakket om de ulike spørsmålene, men ble ikke helt enige om hva vi skulle velge. En dag kom læreren og sa hun lurte på noe. Det var: «Hvorfor har vi tacofredag?» Det skapte begeistring hos klassen og vi bestemte oss for at dette ville vi forske på. Mange i klassen pleier å spise taco på fredager, men ikke læreren. Alle visste at Taco kommer fra Mexico.

En tilfeldig mandag spurte læreren hvor mange som hadde spist taco på fredagen. Det var 10 stykker som rakk opp hånda. Noen sa de hadde spist taco en annen dag.





Men hvorfor er det tacofredag? Hvorfor er den dagen så populær? spurte læreren.

Mange hadde forslag på hvorfor:

Fordi det er starten på helgen

Fordi mexicanerne ville prøve en ny dag å ha taco på

Fordi mange liker tingene i taco

Fordi i helga pleier man å ha litt god mat.

Fordi det er sunt

Fordi det er enkelt å lage (sliten etter uka og vil lage noe som går fort)

Fordi man vil ha grønnsaker

Fordi skoleuka er slutt

Fordi taco er godt og man har det for å feire at skoleuka er over

Fordi det er tradisjon

Fordi det er godt å spise taco når helge starter og skolen er slutt

Fordi det er godt, enkelt og sunt å lage

Fordi det er den dagen du slapper av

Fordi det er gøy å ha oppi forskjellige ting og du kan velge selv

Fordi det passer til den dagen

Fordi det er mange som liker taco

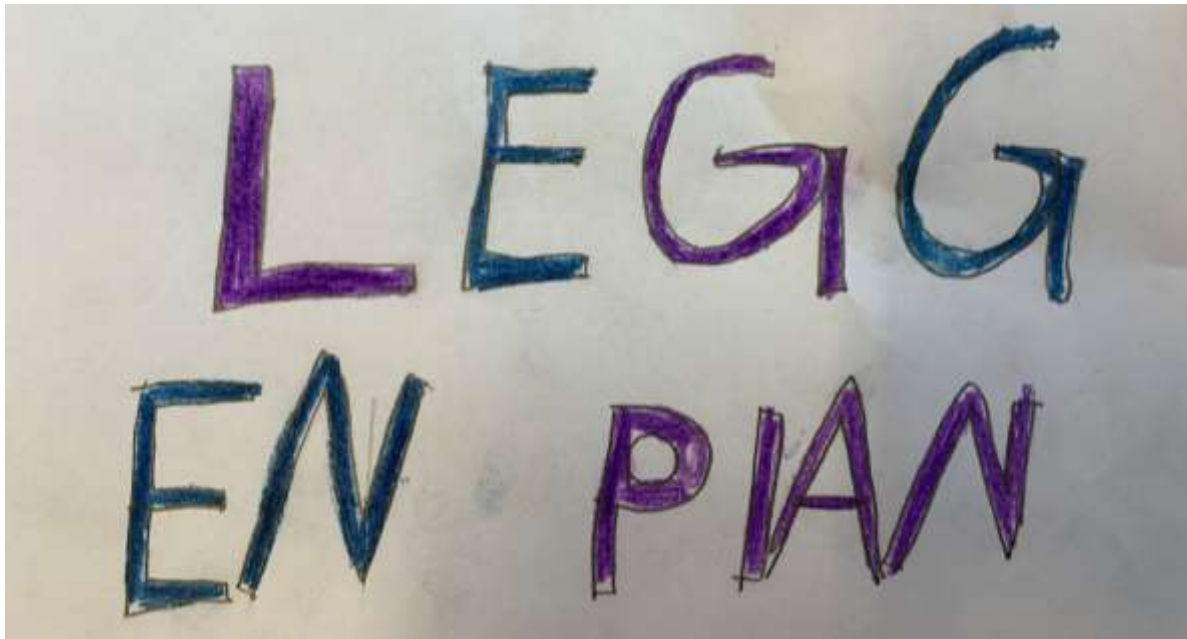
For å feire at det er helg

Det er noe med navnet fredag. Det er en fredelig dag.

Vi snakket om de ulike hypotesene og ble enige om disse:

1. Fordi det er en tradisjon.
2. Fordi det enkelt å lage eter en travel uke.
3. Fordi det er sunt.
4. Fordi mange liker det.





Hva gjør vi for å finne svar på forskningsspørsmålet vårt, spurte læreren? Det kom mange forslag.

- «Vi kan ha en spørreundersøkelse, sånn som vi hadde i fjor».
- «Vi lager et spørreskjema og kopierer det. Vi kan dele ut arket til flere på skolen og vi kan ta med spørreskjema hjem».
- «Vi bør ha en strek øverst slik at de kan skrive navnet sitt»
- «Det er ikke viktig om det er gutt eller jente. Jo, da kan vi vite om det er gutter eller jenter som liker taco best».
- «Vi kan spørre om hvilken dag man har taco på»
- «Vi kan spørre noen fra Mexico om taco».
- «Vi kan spørre restauranter som lager taco. På Matkvartalet er det en restaurant som selger taco».
- «Naboene våres er fra Mexico, vi kan spørre dem. De snakker engelsk. Jeg har spist taco der, den er helt annerledes enn tacoen vi pleier å lage. De lagde lefsene selv og de har helt andre ting på tacoen enn det vi har».
- «Jeg kjenner noen mexicanere som skal besøke oss. Jeg kan spørre dem».

Alle fikk i oppgave å snakke med foreldrene hjemme å høre om de hadde noen forslag. Dagen etter kom en i klassen tilbake med et ark med forslag på noe vi kunne gjøre. På arket stod det navn på flere kokker vi kunne kontakte, blant annet Arne Brimi, Tom Victor Gausdal, Tom Stiansen og Ole Martin Alfsen. På arket stod det også at vi burde spørre produsentene av taco-produkter Old El Paso og Santa Maria.

Det var ikke mange som visste hvem disse kokkene var så læreren viste bilde av dem. Da var det mange som kjente de igjen fra TV. Alle syntes det var lurt å skrive brev til kokkene.

Så fordelte vi oppgaver. Noen skulle skrive brev til kokker, andre skulle skrive brev til produsenter og noen skulle skrive overskrifter. Alle skulle tegne tacotegninger.

Så bestemte vi at på neste Mat og Helse skulle vi lage taco. Vi skrev en liste på tavla over det vi ønsket å ha i tacoen. Læreren handlet inn.

Alle var enige om at dette var den beste tacoen de hadde spist.



Vi så på denne filmen: [Saftig tacos al Pastor \(tv2.no\)](https://www.tv2.no/programmer/saftig-tacos-al-pastor)

Vi lærte om hvordan man kan lage Mexicansk taco. «I Mexico når de ikke har kjøtt bruker de insekter f.eks. gresshopper. «Lefsene var veldig små». «Taco er fingermat». «Men det kan jo bli litt grisete når lefsene er så små».

Så skulle vi lage spørreskjema. Vi jobbet to og to på PC.



På neste side ser dere spørreskjemaet vårt. Vi fant ut at det skulle være anonymt. Derfor laget vi ikke en strek til navnet. Alle fikk med seg flere eksemplarer hjem.



Hvorfor har vi tacofredag?

Spørreskjema

gutt

jente

0-10 år	11-20 år	21-40 år	41-60 år	61-80 år	81-100 år

Liker du å spise taco?

Ja

nei

Hvis du spiser taco, hvilken dag spiser du taco?

Mandag	tirsdag	onsdag	Torsdag	Fredag	lørdag	Søndag	Ingen fast dag

Hvor ofte spiser du taco?

3 -4 ganger i måneden	1-2 ganger i måneden	Aldri

Hvorfor tror du vi har tacofredag? (sett kryss)

Fordi det er en tradisjon

Fordi det er enkelt å lage etter en travel uke

Fordi det er sunt

Fordi mange liker det

Andre årsaker _____



Vi skrev nesten like brev til kokkene. Her ser dere et av brevene:

Til Tom vikertot Gausdal
vi går i 4. klasse ved
Hedemarken skoleen, vi
er med i Nysgjerrigper
konkurransen. og forsker på:
Hvorfor har vi taco fredag?
Hvordan lager du taco?
Spiser du taco? Hva har du
taco? Er taco sunt?
Hilsen 4. klasse.

Vi leste svarene vi fikk og diskuterte det kokkene svarte.

Arne Brimi: (Vedlegg 1)

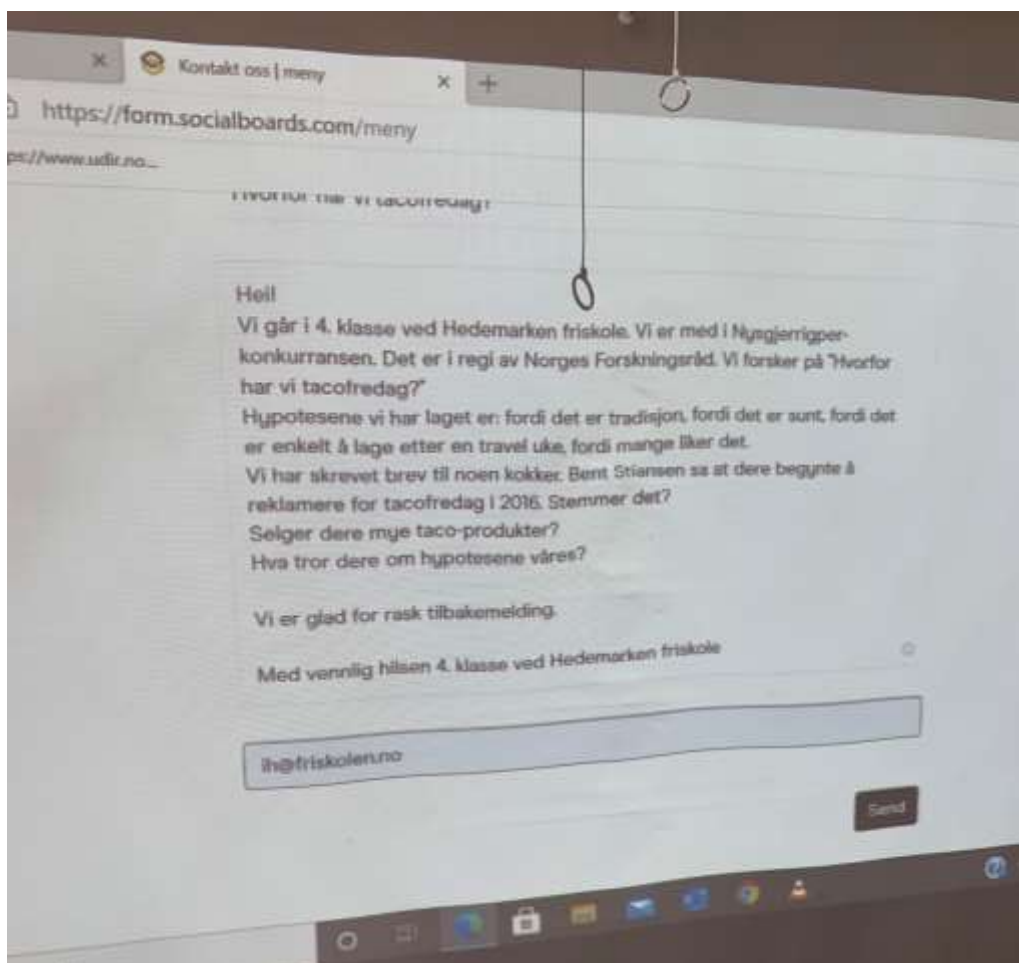
Brimi snakket om bærekraft. Det var ingen som visste hva det betydde. Vi snakket vi om hva bærekraft betyr. Vi snakket om forskjell på mat før i tiden og nå. Læreren spurt om de trodde at man hadde appelsiner hele året i gamledager. Det svarte alle nei på. Hvorfor det, spurte læreren. «De hadde ikke biler som kunne kjøre så langt og heller ikke fly». Etterpå snakket vi om det er lurt å frakte appelsiner rundt hele jorda for at vi skal spise appelsiner hele året.

Det var også interessant at Brimi skrev at lefse er en gammel tradisjon i Norge.

Bent Stiansen: (Vedlegg 2)

Her la vi merke til at taco er sunt hvis vi velger mye grønnsaker og ikke så mye ost og rømme. Vi fikk også en interessant opplysning om at Meny begynte å reklamere for tacofredag i 2016. Da bestemte vi oss for å skrive brev til Meny å spørre dem om dette stemte og om de selger mye tacoprodukter.

Læreren skrev på PC, mens elevene dikterte:



Her er svaret fra Meny.

Hei og takk for din henvendelse.

Opgaven deres høres veldig spennende ut og vi skulle gjerne bidratt. Vi får svært mange henvendelser fra studenter og har ikke ressurser nok til å hjelpe alle. Ønsker dere lykke til med oppgaven!

Med vennlig hilsen Thea MENY kundeservice

Vi snakket om svaret fra Meny. Mange mente vi ikke burde ha spurt om de solgte mye tacoprodukter. «Kanskje de syntes det var litt frekt». Mange visste ikke hva studenter var. Vi lærte at det er de som studerer på høgskole eller universitetet. «Men da synes jeg de kunne gitt oss et svar siden vi går i 4. klasse og ikke på universitetet», sa en elev.

Tom Victor Gausdal: Vedlegg 3

Også han skriver at taco kan være sunt. Det var ikke så mange som visste hva kalorier var, men en elev visste det: «Jeg vet hva kalorier er. Det er sukker og fett. Det er noe som ikke er så bra for kroppen». Han skrev også at butikkene reklamerte for taco. En elev kommenterte tilbud på tacovarer: «Bestemor kjøper alltid taco på fredager for da er det tilbud». En annen elev sa: «Da er det ikke så lurt å kjøpe tacoprodukter på dager det ikke er tilbud». Alle visste hva tilbud var, at det blir billigere. «Når det er 50 % betyr det at det koster halvparten».

Ole Martin Alfsen: (Vedlegg 4)

Klassen hadde mange kommentarer til svaret fra Alfsen:

«Ja, pappa sa det at han pleide å spise pizza da han var liten». «Jeg vet hva «pulled pork» er, det er sånne strimler av kjøtt». «Bestemor fortalte at det pleide å være pizza før.»

Her snakket vi om at han også sa at taco er sunt hvis man spiser mye grønnsaker og ikke så mye kjøtt, ost og rømme.

Klassen ble veldig glad for at kokkene svarte på brevene deres. En jente i klassen kjente en kokk som hadde vært naboen hennes. Han snakket engelsk og skrev dette til oss:

This is the answer from our chef friend:

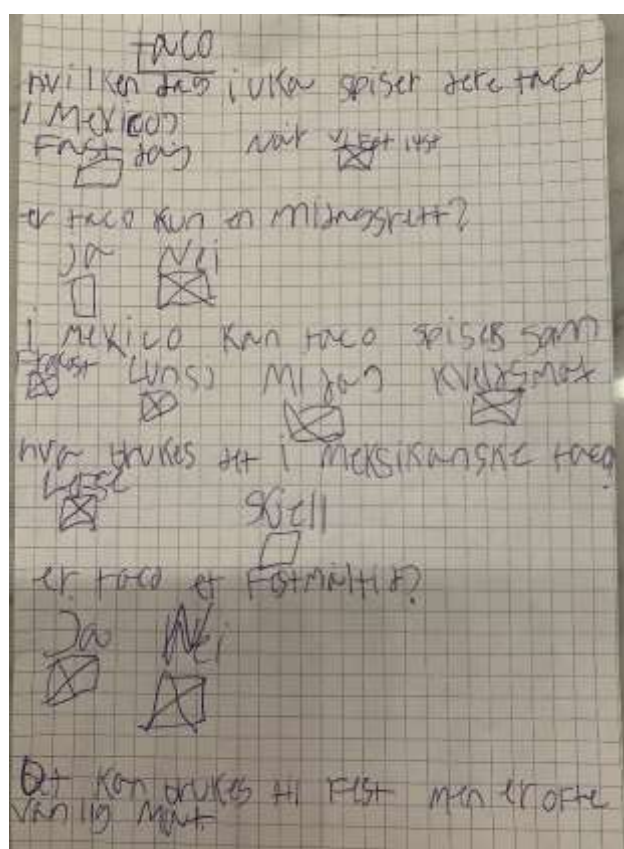
"it is a simple dinner to make where the whole family can make different parts and so the children can join in the making.

People can then take whatever they feel to put inside their tortilla or taco shell so it is a big variety of tastes in the same meal."

Halfdan Axel Schirmer

Alle kokkene skrev noe av det samme om at taco er noe som man kan spise sammen som familie og alle kan velge hva de liker best og at det gjør det populært.

En jente i klassen spurte noen mexicanere som var på besøk hos dem om de spiste taco. Det gjorde de, men de brukte ikke taco bare til middag, de brukte det til frokost, middag og kvelds. Det synes klassen var en interessant opplysning. Taco ble brukt både til fest og hverdag i Mexico.



To jenter intervjuet noen mexicanske naboer. Intervjuet ble skrevet på engelsk i en engelsktime.

1. Does your family eat tacos?
2. Is there a certain day you eat taco?
3. How do you guys make tacos?
4. How do you think taco Friday happened in Norway?
5. Do you have tortilla or taco shells?

1. Ja
2. vi spiser taco nesten hele uka.
3. Sterk taco Saus, Løk, kyling. barna liker sterke ting
4. i Mexico har vi hatt taco 3000 år. vi vet ikke hvordan det kom til Norge.
5. taco shell, Hvete tortilla
Havre tortilla.

Så skrev vi brev til tacoprodusentene.

Til Old El Paso Løten ^{12/2-21}
Vi går i 4 klasse ved
Hedemarken friskole. Klassen vår
forsker på: "Hvorfor har vi tacofredag?"
Vi er med i Nysgjingspen-konkurransen.
Hvorfor tror dere vi har tacofredag?
Hvorfor tror dere taco er så populært?
Vet dere når taco ble så populært i Norge?
Vi håper på svar

Med vennlig hilsen 4 Klasse

Hej Ingebjørg & 4. Klasse

Takk for at du har kontaktet oss i Old El Paso

Jeg beklager det sene svaret fra oss!

Tex mex-mat begynte å bli populært i Norge på 90-tallet. Men har spesielt "boomet" etter milinium. Og den stiger i Norge hvert år.

Det startet som en taco tirsdag. Men ble senere taco på fredag.

Hver dag er virkelig perfekt for taco. Men spesielt fredag. Arbeids- og skoleuka er over. Og vi har nå litt ekstra tid til å nyte et godt måltid.

Og det perfekte med taco, som vel har gjort det så populært, er at du kan variere ingrediensene du bruker. Hver person ved bordet kan legge i tacoen sin hva de vil. Du kan spise den med kylling, svinekjøtt eller biff. Noen spiser det faktisk med laks og reker!

Du kan også variere om grønnsakene du bruker. Alt fra paprika løk, gulrøtter, tomater og avokado.

Det er nesten ingen grenser.

Jeg håper dette har gitt svar på spørsmålene deres.

God helg til dere fra OLD EL PASO!

Vi syntes det var interessant at de sa at det begynte med taco på tirsdager, men at det gikk over til å bli taco på fredager og at taco begynte å bli populært i Norge på 90-tallet. Men laks og reker på taco, det ville ingen i 4. klasse ha. Hvorfor tror dere de sier at hver dag er perfekt for taco, spør læreren: «For å selge mer», sa en elev. «Men det er ikke bra å spise det samme hver dag. Da kan man bli syk for det skjer noe i kroppen og kroppen får ikke alt den trenger. Pappa kjenner en som spiste Grandiosa hver dag til frokost, middag og kvelds og han ble syk».



Til Santa Maria

12/2-21
Løpen

Vi går i 4.klasse ved Hedemarken friskole
Klassen vår forsker på :
"Hvorfor ^{har} vi tacofredag?" fordi vi er med i Nysgjerrigper-konkurransen.

Hvorfor tror dere vi har tacofredag?

Hvorfor tror dere taco er så populært?

Vet dere når taco ble så populært i Norge?

Vi håper på svar

med vennlig hilsen 4. klasse

Hei 4.kl ved Hedmarken Friskole!

Så gøy at dere forsker på tacofredagen!

Hvorfor tror dere vi har tacofredag?

Tacofredagen har etablert seg som en familiekveld og en markering av ukenslutt. Tradisjonen med tacofredag henger også sammen med at TV gjerne viser familieprogrammer man kan se på sammen. Så taco'en har en samlende effekt på familien – og det vil jo store og små – samles og kose seg med de man er mest glad i, glede seg til denne samlingen som en fast rutine og etter hvert tradisjon. En trygghet som alle vet skal skje denne dagen. Kanskje snakker man om uka som har gått eller hva man skal gjøre i helgen over taco'en. Så det er mye hygge og glede knyttet til tacofredagen.

Hvorfor tror dere taco er så populært?

Taco er populært, spesielt for barnefamilier. Dette fordi du kan velge selv hva du vil ha i/på maten. Ingen behøver å mase om du *bare* spiser ost, mais og rømme, for de kan jo selv legge på hva de ønsker. Stort sett spiser barna kanskje mer grønnsaker enn de gjør til vanlig, uten at foreldrene må mase også. Det er en veldig sosial rett ved at man spiser fra/plukker fra de samme skålene og sender disse rundt bordet. Det skapes også ofte samtaler og diskusjoner om hva som er den rette rekkefølgen av fyll f.eks. i taco'en, i tillegg kan du oppleve at om du spiser fredagstaco hos en annen familie, at de har noen andre ingredienser enn deg. Hver familie lager gjerne sin tradisjon. Nå refererer det ofte til «tacofredag» i TV-serier osv., noe som viser hvilken sterk posisjon begrepet har fått i det norske samfunnet.

Vet dere når taco ble så populært i Norge?

Tacoen ble for alvor populær i overgangen mellom 80 og 90-tallet. Siden ser det ut som veksten for denne typen mat nesten virker uendelig. Det er kommet mange varianter og typer til, samt flere aktører enn Santa Maria og Old el Paso – innovasjoner og konkurrenter tyder på at dette er populære varer som flere har tro på også i fremtiden.

Lykke til i konkurransen 😊

Her la vi også merke til at de skriver at taco kom til Norge på 80/90-tallet. «Men, ingen skriver at taco kan være usunt, sånn som kokkene sier», sa en elev. «Det er sikkert at hvis de sier at det er usunt så vil ikke så mange kjøpe taco», sa en annen. «Kanskje tacoprodusentene ikke liker at vi skriver dette», sa en elev.

En uke fikk alle i lekse å skrive hva de pleide å ha på tacoen sin. Her ser dere noe av det vi skrev.

Taco

ingredienser:

- Leber/tacoskjell
- Kjøtt/kylling
- avokado
- Matis
- Agurk
- Chili sause
- tomat
- rømme

Vi liker tacos og spiser vi taco veldig ofte men ikke ingeniør

uke 7

ingredienser til taco

tomat, salat, Saus, guacamole, agurk, mais, paprika, Ananas, ost, søtdeig, rømme, koklefrø/tacobønne/tacosaus

Vi spiser taco hjemme på en fredag. jeg liker taco fordi det er godt

Taco

ingredienser:

- Leber/tacoskjell
- Kjøtt/kylling
- avokado
- Matis
- Agurk
- Chili sause
- tomat
- rømme

Vi liker tacos og spiser vi taco veldig ofte men ikke ingeniør

TACON MIN

ingredienser:

- agurk
- tomat
- kjøttdeig
- mais
- salat
- ost
- taco saus
- rømme

Vi spiser taco og vi spiser taco alltid på fredag. Jeg liker taco fordi det er godt, og lett og lage.

lefse
 agurk
 taco chips
 paprika
 tomat
 ost
 mais
 salsa
 salat
 ketchup
 kjøttdeig
 ananas

vi spiser taco på fredag

jeg liker taco for det er
 godt.

TACO

Agurk
 Tomater
 Mais
 Løk
 Paprika
 Salat
 Taco-chips
 Kjøttdeig med krydder
 Ost
 Dipsaus

Vi pleier å spise taco fredag eller lørdag. Jeg liker ikke taco, bare taco-chipsen.

En elev hadde vært i butikken sin med moren sin på en fredag. Da la hun merke til at alle som stod foran og bak dem i køa hadde tacoprodukter i handlevogna si.





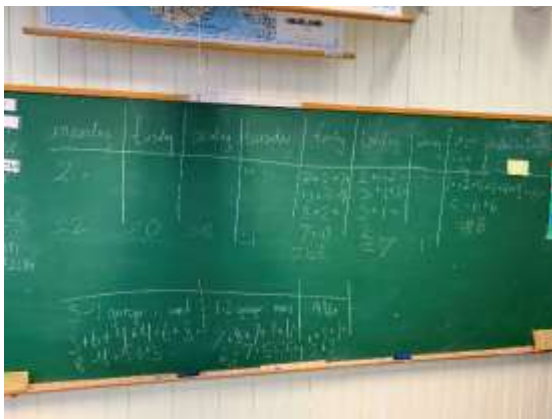
Vi begynte med å sortere svarene på spørreskjemaene først. Vi hadde fått inn mange svar. Klassen ble delt i grupper og de fikk hver sine bunker med ark som de skulle telle.

Her er tellekorpset i gang.

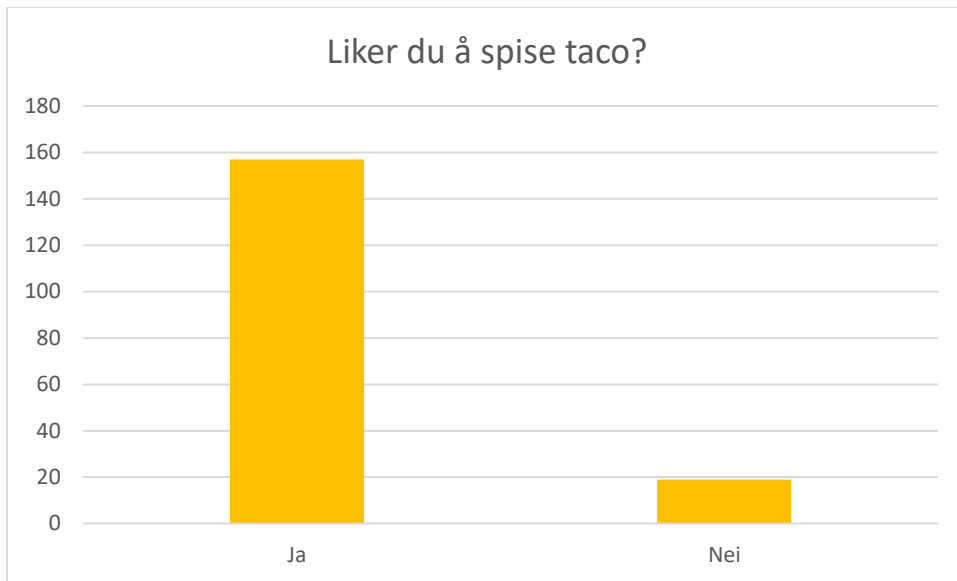




Vi brukte excel til å lage tabeller og diagrammer. Det hadde vi brukt før i Nysgjerrigper-oppgaver, så det gikk ganske lett. Det var mange tall som skulle legges sammen.



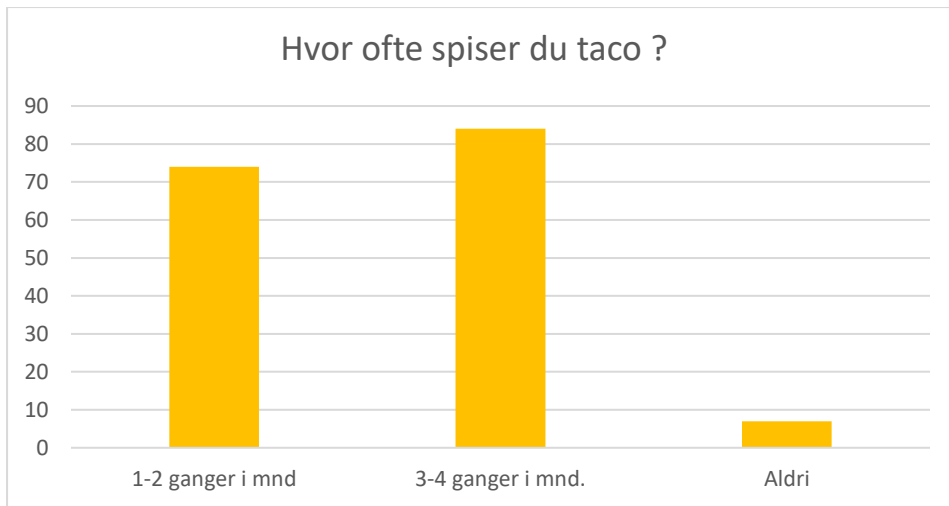
Vi startet med å sortere først på alder og om de likte taco eller ikke, men etter hvert tenkte vi at alder ikke er så viktig her. Vi sorterer bare etter ja/nei.



Det er 157 som liker taco og 19 som ikke liker taco.

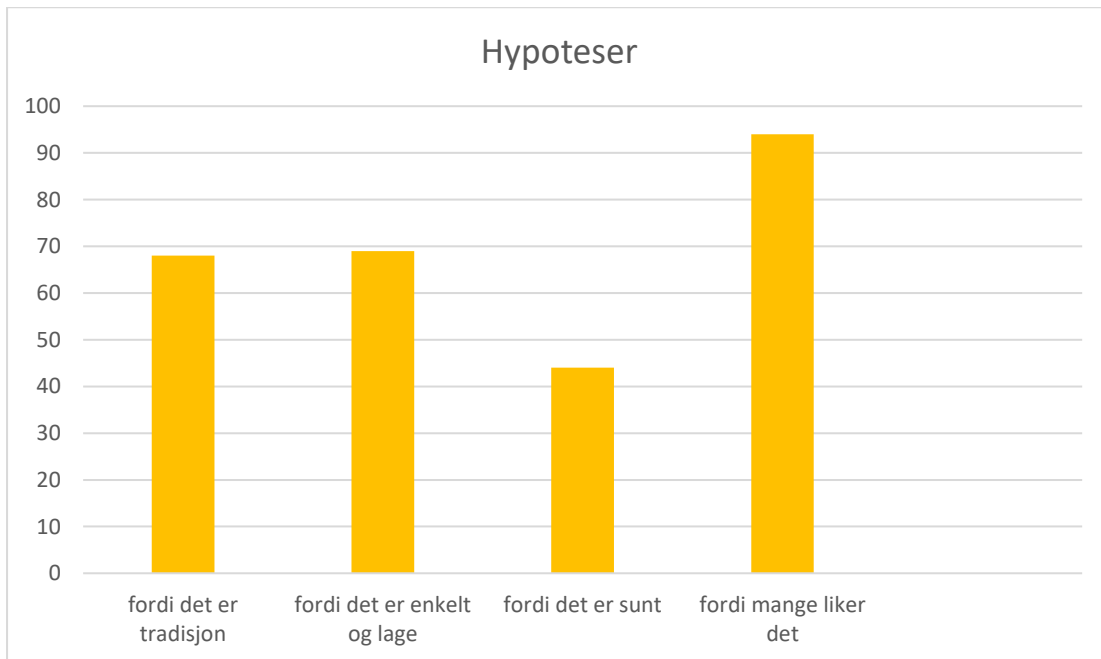


Fredag er den store tacodagen, men som nummer to er ingen fast dag og på tredje er lørdag.

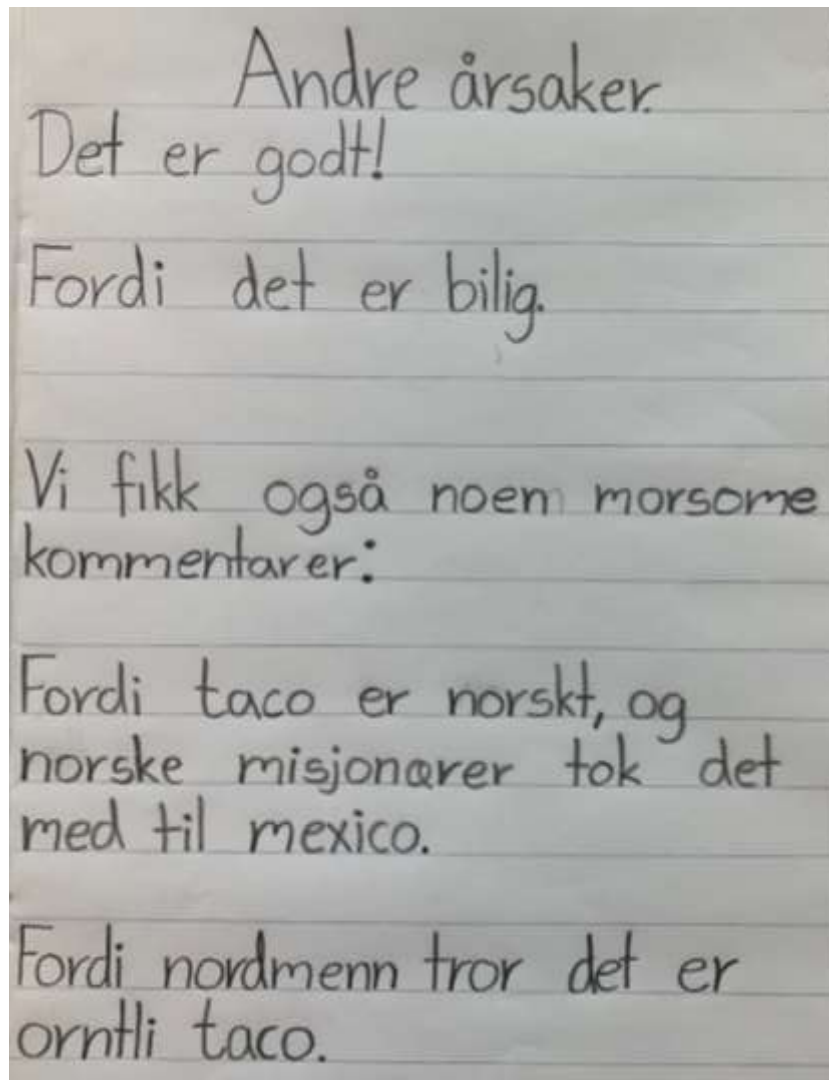


De aller fleste spiser taco 3 – 4 ganger i mnd. 7 stykker i undersøkelsen vår spiste aldri taco.

Dette svarte folk på hypotesene våre.



På spørreskjemaet spurte vi også folk om de trodde det var andre årsaker til at vi har tacofredag. Det var noen som hadde svart på det. Flere svarte det samme. Her ser dere hva de fleste svarte under andre årsaker:



Konklusjon på «Hvorfor har vi tacofredag»?

- **fordi det er tradisjon** I spørreundersøkelsen var det 68 som svarte dette. Noen av kokkene sa at det ikke har vært en tradisjon i Norge, men har blitt det. Spesielt etter at butikkene begynte å reklamere for tacofredag.
- **fordi det er enkelt å lage etter en travel uke** Det var 69 som hadde svart dette. Flere av kokkene sa også at det var enkelt og raskt å lage.
- **fordi det er sunt** Dette er det 44 som har krysset av for i skjemaet vårt. Det er altså færrest som har krysset av for dette, men kokkene sier at taco kan være

sunt hvis man ikke har så mye kjøttdeig, mais, rømme og ost i den. På et av spørreskjemaene stod det under andre årsaker at man kan lure i barna grønnsaker gjennom taco.

- **fordi mange liker det** De fleste svarer dette, 94 stykker. Dette er også noe alle kokkene sier, at man kan velge de tingene man liker, derfor er det så populært. Produsentene sier det samme. Taco passer til hele familien fordi alle kan velge selv det de liker på tacoen.

Hovedkonklusjon

Vi tror at vi har tacofredag fordi det rett og slett er noe de fleste i familien liker. Derfor er det blitt så populært. Dessuten tar det ikke så lang tid å lage det på fredagen etter jobb og det er noe hele familien kan kose seg sammen med.

Vi tror også at det betyr noe at det er reklame for taco og at det er tilbud på tacoprodukter på fredager. Vi tror tradisjon med taco begynte før reklamen kom.

FORTELL TIL ANDRE

Alle i klassen får med seg et eksemplar av oppgaven. Vi vil også gi et eksemplar til kokkene og til tacoprodusentene og til Meny.

Skolebiblioteket skal få, og rektor på skolen.

Da håper vi at mange vil lese om forskningen vår.



Vedlegg 1

Taco er ein magisk tradisjonsmat frå sør amerika.

Tacoen i Norge er ein industriell dårleg kopi som har slått an.

I vår kultur er det ein tradisjon å eta mat i lefse. Ikkje så langt unna taco.

Dykk burde søkje litt på you tube etter org taco.

Viare er det intr å finna ut kvar taco produkta i våre butikkar kjem frå. Sjekk tilsetj stoff. Kven eig merkevara osv.

Bærekraft?

Som i all fastfood er den industr tacoen samansatt av element vi klikkar på. Sprøtt og knasande osv.

Men mest handlat det om att det er lettvindt ettet ei lang veke. Lag den frå botnen av. Da er det godt.

Findus selger 42 mill fiskepinnar i Norge i året. All fisk/ produkt er laga i Kina. Bærekraft?

Mvh Arne

Vedlegg 2

Hei

Takk for mail.

Tacofredag er et begrep som MENY butikken skapte i 2016. Nordmenn hadde spist mye Taco før det, men noen lure reklamefolk fant på dette fine navnet til en reklame for 5 år side.

Jeg liker godt taco og spiser det en gang i blant.

Taco er helt klart sunn mat, HVIS dere spiser mye grønnsaker til, og ikke for mye ost og rømme.

Jeg spiser ofte Taco med strimlet kylling som er stekt med mye Tacokrydder, frisk hvitløk, chili, ingefær og blader av koriander.

(Kjøttdeig av okse, svin eller kylling går også fint å bruke)

Jeg liker Taco fordi det er lett, raskt og billig. Det viktigste er det at det er sånn «delemat» vi kan spise sammen i familien og ha et hyggelig måltid sammen.

Hilsen

Bent Stiansen

Vedlegg 3

Takk for fine spørsmål fra elevene, jeg svarer etter beste evne.

Grunnen til at vi har tacofredag er fordi de store butikk kjedene har hatt en rekke kampanje og tilbud på tacovarer denne dagen. I tillegg er det et konsept som passer for litt casual helgekos.

Jeg pleier å variere litt på tacoen. Jeg har 3 små barn så de er mest glad i den Norske varianten, med lefse, mais agurk etc. Jeg lager noen ganger lefsene selv av Masa mel, og en sånn taco presse, det er skikkelig gøy. I tillegg liker jeg er god hjemmelaget guacamole og en litt spicy tomaytsalsa med fersk koriander.

Så ja jeg spiser også taco, men kanskje ikke hver fredag:)

Taco kan både være veldig sunt og veldig usunt. Litt avhengig av hva du har på den. Hvis du kun har en hvetelefse med rømme, mais, ost og kjøttdeig, så er det ikke annet enn kaloririk vomfyll.

Men hvis du legger mer opp til spennende grønnsaker og salsaer så får du i deg masse viktige vitaminer og næringsstoffer.

Vennlig Hilsen / best regards

Tom Victor Gausdal

Chef / co owner

Lava Oslo

Vedlegg 4

Hei

Litt hektisk her om dagen, så litt bakpå med enkelte ting. Men her kommer det altså;

Hvordan lager du taco?

Jeg liker å variere og har ikke en variant jeg alltid lager. Noen ganger lager vi fisketaco. Da krydrer jeg fisken - litt mer krydret for voksne og litt mildere for barn - og enten steker eller baker den i ovnen. Vi har også laget fisketaco på grillen, og bakt fisken i folie på grillen. Andre ganger lager jeg taco av kylling - da bruker jeg helst lår, som har mer smak og tåler litt mer varme og mer krydding. Jeg beiner ut låret og krydrer kjøttssiden med tacokrydder og steker skinnet sprøtt og baker ferdig i ovn.

Aller best liker jeg å krydre et større stykke (ca 1 kg) svinenakke over natten, så setter jeg det i ovnen på morgenen på lav temperatur og når jeg kommer hjem på ettermiddagen river jeg kjøttet fra hverandre som en «pulled pork».

Spiser du taco?

Ja jeg spiser taco. Men jeg er ikke så glad i alle halvfabrikata, så jeg kjøper aldri ferdig krydderblanding - den lager jeg selv. Da kan jeg bruke krydder stedenfor salt og smaksforsterkere. Jeg lager også salsa, guacamole selv. Har jeg tid, så lager jeg helst tortillalefsene selv også. Det tar ikke så lang tid. Hvis jeg sprøsteker dem, blir de som sprø taco skjell.

Hva har du i tacoen?

Jeg liker å ha fersk salsa - eller pico de gallo, som det ofte kalles, hurtigsylta rødløk eller andre sylta grønnsaker, guacamole, sprø salat, masse koriander, en krydret bønnegryte gir mye smak og metter godt - fint å ha om det kommer vegetarianere, da kan man også bruke stekt haloumi som er kjempegodt.

Ellers er taco en fin måte å bruke rester på - steke opp grønnsaker fra tidligere middager i uka og krydre godt, er gøy og smakfullt.

Er taco sunt?

Ja, litt avhengig av hva man har i. Er det bare kjøtt, ost rømme en putter i, blir det mye fett gi lite vitaminer og fiber. Så viktig å få med litt av alt. Men jeg tror det er en fin mulighet for barn og unge å

begynne å utforske grønnsaker i større grad. Alt settes på bordet, og man kan plukke som man vil, men sjansen er stor for at flere vil prøve fordi det er tilgjengelig - fredag eller fredag.

Ref klassens hypoteser;

1. fordi det er tradisjon - ja, det har jo blitt det, men da jeg vokste opp, eksisterte det ikke. Det kom først i slutten ungdomsårene, så jeg har egentlig ikke noe forhold til fredagstaco. Hadde det ikke truffet så godt blant folket, ville det aldri blitt en tradisjon. Da jeg vokste opp, var det pizza som ble fredagsmaten, da ble det servert salat til - og det er jo egentlig ganske likt. Kjøttdeig, et tynt brød og frisk salat - det samme innholdet i ny drakt.

2. fordi mange liker å lage det - ja, det er nok riktig - og kanskje enda viktige; at mange liker å spise det. For det jeg tror er noe av det viktigste, er at dette er mat som alle i familien kan spise - fordi du setter sammen ditt eget måltid ved bordet. Så hvis er noe du ikke liker, så lar du det være - og jeg vil anta at familien passer på å lage noe så alle får noe de liker. Dermed blir det ikke krangling rundt bordet, alle spiser og alle er glade - og det er nok en viktig faktor for de voksne ved slutten av en lang uke.

3. fordi det er enkelt å lage etter en lang uke - Ja dette tror jeg er viktig på en fredag for mange. Det krever lite innsats og lite matlaging, alt har også blitt veldig enkelt fordi du kan få nesten alt ferdig; salsa, guacamole, revet ost, krydderblanding osv. Det eneste man trenger å gjøre er å steke kjøttdeig, kutte opp litt grønt - så vips er det klart.

4. fordi det er sunt - ja, det kan være ganske sunt - om en passer på å få i seg grønnsakene også, og jeg mener at det blir mye sunnere om du lager alt selv og ikke kjøper halv/helfabrikata. Det er jo også lett å variere - og variasjon er også veldig sunt.

Det var vel det

lykke til med nysgjerrigper konkurransen til hele 4 klasse :-)

OMA