

# KEND DIN KNOLD

Et undervisningsforløb om kartofler



## Elevkopimateriale

- Kartoflens historie s. 2
- Fakta om kartoflen s. 3-5
- Opskrift på grøn kartoffelmos s. 6
- Mærkning af kartofler s. 7
- Kogeforsøg s. 8
- Opskrift på kartoffelkarrysuppe s. 9
- Opskrift på kartoffelmuffins s. 10
- Opskrift på kartoffelpizza s. 11

# Kartofler: Kend din knold

## Elevekopi: Kartofflens historie



Foto: Filmstriben

### Spørgsmål til "Eventyret om den vidunderlige kartoffel"

- 1) Fra hvilken verdensdel/land stammer kartoflen?  
\_\_\_\_\_
- 2) Hvornår kom kartoflen til Europa?  
\_\_\_\_\_
- 3) Hvordan kom kartoflen til Europa?  
\_\_\_\_\_
- 4) Hvorfor kom kartoflen til Europa?  
\_\_\_\_\_
- 5) Hvad skete der med de søfolk, som ikke spiste kartofler?  
\_\_\_\_\_
- 6) Hvem var de første mennesker i Europa, der opdagede, hvor vidunderlig kartoflen er?  
\_\_\_\_\_
- 7) Hvornår kom kartoflen til norden?  
\_\_\_\_\_
- 8) Hvem helbreder kartoflen fra kartoffelpesten?  
\_\_\_\_\_
- 9) Hvordan kan man tilberede kartofler?  
\_\_\_\_\_
- 10) Hvad er det gode ved kartoflen?  
\_\_\_\_\_
- 11) Hvordan bliver kartoflen udbredt til hele verden?  
\_\_\_\_\_
- 12) Hvordan tror du, at andre madvarer er blevet udbredt? Nævn nogle eksempler på sådanne madvarer.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Kartofler: Kend din knold

## Elevkopi: Fakta om kartoflen



Siden 1950'erne er en stor del af danskernes kartoffelforbrug blevet erstattet af ris og pasta. Særligt den yngre del af befolkningen, unge mellem 20-29 år, køber kun kartofler én gang om måneden.

Kartoflen har dog mange gode kvaliteter, som ris og pasta ikke kan hamle op med:

### **Kartofler og c- vitamin:**

Kartofler, især nye kartofler, bidrager med meget C-vitamin i vores kost. C-vitamin har betydning for kroppens immunforsvar, og C-vitamin er en af de vigtigste antioxidanter. C-vitamin indgår desuden i flere af kroppens funktioner.

### **Kartofler er billige:**

En pose kartofler på 2,5 kg koster omkring 10 kr.

### **Kartofler kan tilberedes på mange forskellige måder:**

Kartofler kan koges, steges, stuves, ovnbages, moses, gratineres, blandes i salater og kommes i bagværk samt fars.

Kartofler inddeles efter størrelse og i kvalitetsklasse I eller II med undtagelse af nye kartofler og aspargeskartofler.

25-35mm	Brunekartofler	- spises især til jul
30-45mm	Pillekartofler	- spises især om sommeren
40-65mm	Skrællekartofler	- spises især til sovs og kødretter
Over 60mm	Bagekartofler	- spises året rundt med smør el. dressing

### **Kartoffelsorter:**

Der findes flere hundrede kartoffelsorter, som alle stammer fra planten, der på latin kaldes *Solanum tuberosum* og kommer fra natskyggefamilien. I Danmark kender vi mest sorterne:

Sava	Er den mest almindelige spisekartoffel pga. den lange holdbarhed og gode smag, farve og kogekvalitet.
Bintje	Er melet, velsmagende og velegnet til kogning samt til industriel forarbejdning som f.eks. Pommes frites.

# Kartofler: Kend din knold

## Elevkopi: Fakta om kartoflen



Estima	Er en stor og rund bagekartoffel.
Charlotte	Er kogefast, gul i knoldkødet og har en lidt nøddeagtig smag.
Aspargeskartoffel	Er bananformede og har en gul farve. Smager godt og er velegnet til salat pga. sit faste knoldkød.
Nye kartofler	Er høstet tidligt i sæsonen, før de er modne og skrællen kan gnides af.

På kartoffelemballagen kan vi møde navne som Samsøekartofler, Vildmosekartofler og Lammefjordskartofler, det er ikke navne på sorter, men navnet henviser til det sted kartoflerne er dyrket.

### Opbevaring af kartofler:

Kartofler skal opbevares mørkt og ved 4-6 grader C.

Er temperaturen for lav, vil stivelsen i kartoflerne nedbrydes, og de kommer til at smage sødere, og konsistensen bliver mere vandet.

Er temperaturen for høj, vil kartoflerne spire og skrumpe pga. for stor vandfordampning. Opbevares kartoflerne for lyst, bliver de grønne og bitre. Den grønne farve skyldes klorofyl og den bitre smag stoffet solanin, der også opstår når kartoflen spirer. Solanin er giftigt og kan give hovedpine, derfor bør grønne kartofler altid kasseres, og spirede kartofler bør skrælles.

### Kartofler er sunde:

Kartofler har 80 kalorier pr. 100 g, i modsætning til ris og pasta, der har ca. 360 kalorier pr. 100 g. Desuden mætter kartofler meget mere, og det gør, at man skal spise færre for at blive ordentlig mæt.

# Kartofler: Kend din knold

## Elevkopi: Fakta om kartoflen



Kartofler indeholder mange kostfibre. Kostfibre fremmer fordøjelsen, de hjælper kroppen med at holde bevægelse i tarmen og hindrer, at affaldsstoffer skader kroppen, fordi de virker som en støvsuger og tager affaldsstofferne med ud.

Fødevarerstyrelsen anbefaler i de 8 kostråd fra 2010, at man spiser kartofler, ris, pasta og fuldkornsbrød hver dag.

- Spis frugt og grønt  6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød  hver dag
- Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet  især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten 
- Sluk tørsten i vand 
- Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen

Kostrådene findes på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

# Kartofler: Kend din knold

Elevkopi: Opskrift



## Grøn kartoffelmos

Ingredienser:

1 spsk. smør  
4 kartofler  
½ broccolihoved  
¾ dl mælk  
Salt og peber

Pynt:

1/2 dl revet ost evt. Parmesan

Tilberedning:

1. Skræl kartoflerne og skær dem i tern på et spækbræt
2. Skyl broccolien, skær stilken af og skær resten i små buketter
3. Kom kartoflerne i en gryde, dæk dem med vand og bring dem i kog
4. Kog kartoflerne og broccolibuketterne i 20 minutter. Stik i kartoflerne  
- de skal være helt møre
5. Stil et dørslag i vasken og hæld kogevandet fra grøntsagerne
6. Kom grøntsagerne i en skål sammen med smør, mælk, salt og peber. Det hele røres sammen med en el-pisker
7. Anret kartoffelmosen på to tallerkner og drys med osten

# Kartofler: Kend din knold

## Elevkopi: Mærkning af kartofler



Kartoffelsortens navn?	
Hvem har ansvaret for varen?	
Hvilket land kommer varen fra?	
Varebetegnelse? -asparges kartofler - nye kartofler - brune kartofler - pillekartofler - skrællekartofler - bagekartofler	
Nettoindhold?	
Datomærkning?	
Opbevaring?	
Lotmærkning?	
Kvalitetsklasse?	
Registrerings nr. Navn og adresse på sortervirksomheden ?	
Andre oplysninger:	



# Kartofler: Kend din knold

## Elevkopi: Kogeforsøg



I skal bruge 4 kartofler af hver sort, i alt 8 kartofler. Kog 4 kartofler af samme sort med vand, så det næsten dækker kartoflerne. Tilsæt 1 tsk. salt. Kog også de sidste 4 kartofler af anden sort på samme måde. Start med at tage tid, når kartoflerne koger. Efter 5 minutter tages den første kartoffel op fra hver gryde og place-

1. sort	5 min.		10 min.		15 min.		20 min.	
Er kartofflen efter kogning stadig rå?	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ
Er kartofflen stadig fast i konsistensen?	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ
Er kartofflen faldet fra hinanden?	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ

res på en tallerken. Forsøget fortsætter, og du tager hele tiden kartofler op hver gang, der er gået 5 minutter. Kartoflerne fordeles på tallerknerne efter kogetid og sort.

2. sort	5 min.		10 min.		15 min.		20 min.	
Er kartofflen efter kogning stadig rå?	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ
Er kartofflen stadig fast i konsistensen?	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ
Er kartofflen faldet fra hinanden?	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ



# Kartofler: Kend din knold

Elevkopi: Opskrift



## Kartoffelkarrysuppe

Ingredienser:

- 1 spsk. rapsolie
- 1 rødløg
- 2 røde peberfrugter
- 1 broccoli
- 3 store kartofler
- 1 l vand og 2 grøntsagsbouillonterninger
- 1 dåse kokosmælk
- 1 tsk. rød karrypasta
- 2 tsk. Gul karrypulver
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Pil og hak løget groft
2. Skræl kartoflerne og skær dem i små tern
3. Skyl og rens peberfrugterne, og skær dem i strimler
4. Vask broccolien og skær stilken fra. Del resten i små buketter
5. Varm olien ved god varme i en mellemstor gryde sammen med den røde karrypasta samt gul karrypulver. Svits løg og peberfrugter til løgene er klare
6. Kog 1l vand og tilsæt grøntsagsbouillonterningerne
7. Kom boullonen i gryden og tilsæt kartoflerne og broccolien
8. Kog under låg ved middelvarme i ca. 15 minutter indtil kartoflerne er færdige
9. Tilsæt kokosmælken og lad det koge i 5 minutter
10. Smag til med salt og peber

# Kartofler: Kend din knold

Elevkopi: Opskrift



## Kartoffelmuffins med citron og chokolade

Ingredienser:

- 400 g kartofler gerne Bintje
- 4 æggeblommer
- 4 æggehvider
- 300 g sukker
- 2 spsk. hvedemel
- Revet skal og saft af 1 citron, økologisk
- 100 g mandler
- 100 g mørk chokolade
- 1/2 tsk. vaniljesukker

Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Skræl og kog kartoflerne i små tern, ca. 15 minutter
3. Køl kartoflerne af i et dørsalg
4. Riv skrællen af en citron på et rivejern. Skær citronen over og pres saften ud
5. Pisk æggeblommer, sukker, citronskal og citronsaft godt sammen med en håndmikser
6. Mos kartoflerne med en gaffel og pisk dem ned i æggeblandingen
7. Hak mandlerne og chokoladen groft på et spækbræt og vend dem i æggeblandingen sammen med melet
8. Pisk æggehviderne stive i en ny skål med rene piskeris
9. Vend med en dejskraber forsigtigt de stive æggehvider i blandingen
10. Smør muffinsforme eller brug dobbelte papirforme og hæld blandingen deri
11. Bag kagerne midt i ovnen, ca. 15-20 minutter

# Kartofler: Kend din knold

Elevkopi: Opskrift



## Kartoffelpizza

Ingredienser:

30 g gær

2 1/2 dl lunkent vand

1/2 spsk. salt

1 spsk. olivenolie

ca. 400 g durumhvedemel

Fyld:

500 g kartofler

100 g revet ost

1 tsk. rosmarin

1 tsk. oregano

Olivenolie

Fremgangsmåde:

1. Gæren opløses i lillefingervarmt vand
2. Tilsæt olie, salt og mel lidt efter lidt, til dejen er klæbrig, men slipper skålen
3. Stil dejen til hævnning med et rent viskestykke over, mens kartoflerne ordnes
4. Skræl evt. kartoflerne før de rives i ultra tynde skiver på råkostjernet
5. Tænd ovnen på 225 grader
6. Drys mel på bordet og rul dejen ud til en stor cirkel, der passer til bagepladen
7. Læg dejen over på en bageplade med bagepapir på
8. Fordel osten på hele dejen
9. Læg kartoffelskiverne taglagt, så de dækker hinanden halvt over hele pizzaen
10. Pensl pizzaen med olie og pynt med rosmarin, oregano, salt og peber
11. Bag pizzaen ved 225 graders varme i 20 minutter

Husk grydelapper, når pizzaen skal ud af ovnen