Smagens Dag

Smid ikke smagen ud
- kartoffelskræller i februar

Kartofler

Hvad skal du gøre med kartoffelskrællerne? De skal bestemt ikke bare smides ud som affald, hvis du ved, at kartoflerne er økologiske, så de ikke er blevet sprøjtede. Det er nemlig lige under skrællen på en kartoffel, at der sidder flest proteiner. Når vi varmer proteinerne op ved ovnstegning eller friturestegning, giver de umami-smag. Du kan gemme skrællerne fra de store melede bagekartofler, som vi fx laver kartoffelmos, pommes anna og fondant-kartofler af. De er hurtige at friturestege og lige til at servere med lidt salt og måske en blendet halv avocado. Den skal jo heller ikke skal smides ud, selv om den er blevet lidt mørk i kanten.

Kartoflen stammer fra Sydamerika og kom til Europa med de spanske herskere, der erobrede stort set hele kontinentet i deres jagt på guld. Det tog lidt tid, før bønderne i Europa ville dyrke kartofler. I 1760 inviterede den kloge kong Frederik V tyske bønder til Danmark for at opdyrke heden med kartofler. Kartoflen kan som ingen anden plante tilpasse sig de forhold, den bliver lagt i. Heldigt nok viste Danmark sig at være et rigtig godt sted for den lille knold at vokse. Den reddede mange fattige bønder, når kornhøsten slog fejl. Det skete flere gange samtidig med, at Danmark var indblandet i flere krige og en statsbankerot, hvor kartoflen blev overlevelse for mange danske bønder.

Vidste du, at …
… kartoflen er noget af det mest bæredygtige vi kan dyrke. Selvfølgelig er det vigtigt, om vi sprøjter kartoffelplanterne eller ej. Men hvis vi sammenligner afgrøder med samme behandling, er kartoflen den afgrøde, der giver mest næring i forhold til gødning og forarbejdning. Samtidig er kartoflen god for jorden, så man veksler ofte med den og andre afgrøder som fx asparges.

Vidste du, at …
… kartoflen giver mere næring end brød. Kartofler indeholder 10-20 mg C-vitamin per 100 g. Vi skal have cirka 75 mg C-vitamin om dagen. Desuden har kartofler et pænt indhold af jern, der optages lettere, når der også er C-vitamin til stede. Kartoflen indeholder også mineralet kalium og en række vigtige B-vitaminer.

Der er også mange fibre i kartoflen. Vi optager den stivelse, der er i kartoflen, meget langsommere end stivelse fra brød. Kartoflen har et *glykæmisk indeks* på 16, mens hvidt franskbrød har 100. Glykæmisk indeks fortæller, hvor hurtigt dit blodsukker stiger, når du spiser en fødevare. Smagen i kartofler varierer alt efter, hvor den er dyrket, hvornår den er dyrket, hvordan den behandles, og hvilken sort den er.
En kogt kartoffels smag er forskellig fra sort til sort – og om kartoflen er høstet om sommeren eller om efteråret.

Smagens Dag

Kartoffelskræls-fritter
Snack til 4 personer

I skal bruge

Skrællen fra 4 bagekartofler, økologiske
2-3 dl solsikkeolie eller majsolie
2 tsk. groft salt (gerne Læsø sydesalt)

Til dip
½ avocado
1 spsk. surmælksprodukt, fx yoghurt
Lidt salt og lidt peber

Sådan skal I gøre

1. Vask kartoflerne grundigt
2. Skræl kartoflerne, og læg kartoflerne i lufttæt pose i køleskabet, til de skal bruges (alternativt i skål med koldt vand)
3. Kom olien i en lille gryde, og varm op.
4. HUSK at slukke for emhætten og altid have et låg parat, da olie kan antænde sig selv
5. Du må ikke lægge låg på olien, mens du varmer op – kun hvis der går ild i den.
6. Test om olien er varm ved at dyppe en enkelt skræl i olien (brug en gaffel eller en paletkniv, så du ikke rører olien)
7. Kom ca. ¼ af skrællerne i gryden, og steg 3-5 min., til skrællerne er gyldne og sprøde.
8. Tag skrællerne op med en hulske, og læg dem på køkkenrulle.
9. Gentag punkt 7 og 8, til alle skrællerne er stegt.
10. Læg låg på gryden, og stil den væk, så den ikke kan vælte.
11. Drys skrællerne med groft salt. (Eller vent med at drysse med salt, til du har lavet smageøvelsen på næste side.)

Dip

12. Blend skrællet avocado med surmælksprodukt, salt og peber.
13. Server kartoffelskræls-fritter med dip som snack, og nyd den gode smag.

Skræl bagekartofler.

Steg skrællerne i olie.

Servér med salt og dip.

Smagens Dag

Smag på kartoffelskræls-fritter

- **uden salt**
- **med salt**
- **med salt og avokado-dip**

Smag på de stegte kartoffelskræls-fritter.
Smag først uden salt – og derefter med salt og til sidst også med avocado-dip.

Brug Smage-5-kanten.
Smager kartoffelskræls-fritterne lidt bitter, farves felt 1 under bitter.
Smager kartoffelskræls-fritterne lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i kartoffelskræls-fritterne om?

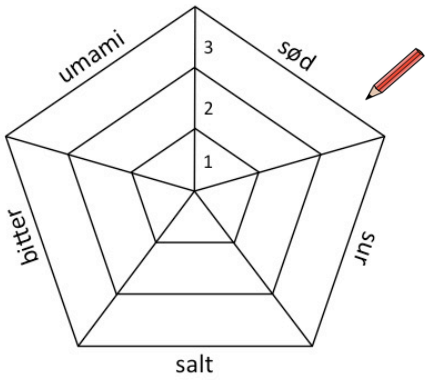
_____

_____

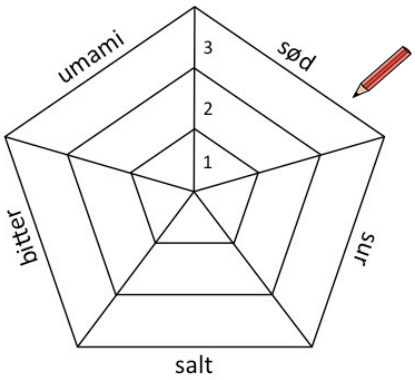
Kartoffelskræls-fritter med salt

Udfyld Smage-5-kanten

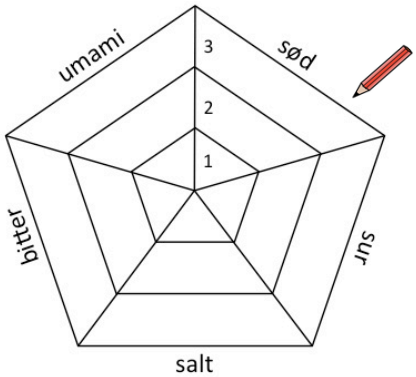
Stegte kartoffelskræller UDEN salt



Stegte kartoffelskræller MED salt



Stegte kartoffelskræller MED salt og avocado-dip



Tænk og drøft

Hvilket tilbehør kan passe til fritter af kartoffelskræl – både efterår, vinter og forår? (Om sommeren skræller vi ikke de nye kartofler). Hvilke smage fra andre råvarer kan passe sammen med smagen af fritter af kartoffelskræl?

_____

_____

Lav jeres egen ret med fritter af kartoffelskræl som tilbehør.

Vil du vide mere?

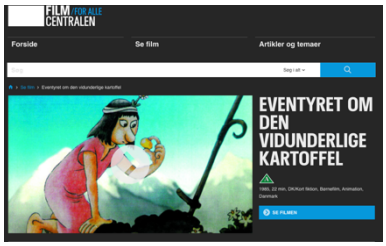
På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med smag og kartofler.
Se fx:

- https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2018/08/1997-Fokus-p%C3%A5-kartoflen.pdf
- https://smagensdag.dk/manedens_smag/kartofler

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

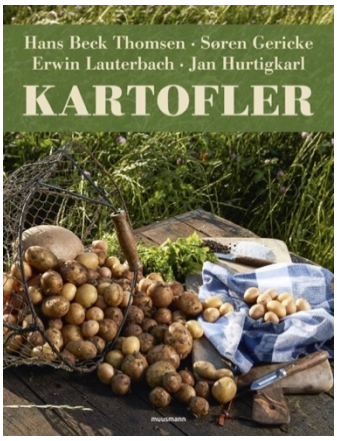
- Teksturkort: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Andre interessante links og bøger



Eventyret om den vidunderlige kartoffel
https://filmcentralen.dk/alle/film/eventyret-om-den-vidunderlige-kartoffel

Madkamp: Brug knolden
https://madkamp.nu/download/undervisningsmateriale/brug_knolden/UV-materiale_ONLINE_2.pdf



Se også bogen: Hans Beck Thomsen m.fl., **Kartofler,** Muusmann' Forlag, 2019

Chips af kartoffelskræller – i ovn
https://www.beetrootbakery.dk/2019/12/chips-af-kartoffelskraeller-undgaa-madspild/