

Smagens Dag



Gør smagen grøn - kartofler i marts

Af Annemarie Sneholm og Mariann Bach Nielsen



Kort om

Kartofler

Man kan være en heldig kartoffel eller en underlig kartoffel, man kan ligne en sæk kartofler eller være udstyret med en kartoffeltud. Kartofflen er i virkeligheden en guldklump, som langt de fleste mennesker elsker at spise i en eller flere udgaver: chips, pommes frites, ovnstegte, bagte, mosede, maste eller kogte. Der er uendelig mange måder at tilberede rodknolden på. Og tilberedes, det skal den. Vi må ikke spise rå kartofler eller kartofflens spirer, blomster, blade, stængler eller frugter.

Kartofflen har været dyrket i Andesbjergene i mindst 7000 år, men den har kun været kendt i Europa i godt 500 år, og den var længe om at blive populær udenfor Sydamerika. Vi skulle først lære at stole på, at kartofflen ikke var giftig som planten, og vi skulle lære at tilberede knoldene.

Botanisk set er kartofflen en grøntsag. Ernæringsmæssigt indeholder kartofflen så meget stivelse, at den kategoriseres sammen med kornprodukter som brød, pasta og ris. Kartofflen giver mere næring pr. areal end nogen anden afgrøde og anses derfor som meget bæredygtig. Kun hvede og ris overgår kartofflen som dyrket afgrøde i verden i dag.

Kartofflen er verdens mest spiste grøntsag. Heldigvis, for kartofflen er en rigtig guldklump. Den indeholder både C- og B-vitaminer samt kalium, mangan, jern, magnesium, fosfor, zink og kobber.

Kartofler høstes løbende, fra de er dannet og til ca. tre uger efter, at planterne er visnet ned over jorden. Kartoffler kan gemmes køligt (5-10°C), tørt og mørkt hele efteråret og vinteren enten i egen kartoffelkælder eller på store kartoffellagre. Kartofflerne er nye og friske forår og sommer. Men de er bestemt værdige at spise året rundt og et vigtigt bidrag til en varieret og bæredygtig kost. Hvad smag og tekstur angår, er det kun egen fantasi, der sætter grænserne. I workshoppen her prøver du at stege små lækre kartoffelfrikadeller.

Vidste du at

- kartoffelplanten tilhører natskyggefamilien (ligesom fx tomater, aubergine og tobak).
- vi kender mere end 270 forskellige arter, men dyrker kun 7 arter udenfor Sydamerika.
- indenfor hver art findes der flere sorter eller varianter.
- søde kartofler er **ikke** i familie med almindelige kartofler (de tilhører snerlefamilien).



Vidste du at

- kartofler er rodknolde på kartoffelplantens stængler under jorden.
- kartoffelplanten sætter smukke violette eller hvide blomster og danner grønne, giftige bær over jorden.
- selve kartoffelplanten er også giftig.
- hvis kartoflerne får lys, bliver de grønne og giftige pga. stoffet solanin, som planten danner som forsvar mod insekter, orme.

Smagens Dag



Kartoffelfrikadeller

8-10 stk.

I skal bruge

500 g kartoffel

1 lille løg

1 fed hvidløg

2 tsk. salt

Peber efter smag

1 æg

2 spsk. rasp

2 spsk. finvalsedede havregryn

Olivenolie eller smør til stegning

Tips

Brug 2-3 forårsløg i stedet for 1 lille løg

Tilsæt 2 spsk. hakket persille

Tilsæt hakket, frisk chili efter smag

Tilsæt 1 tsk. timian eller oregano efter smag

Sådan skal I gøre

1. Skrub kartoflerne rene med en svamp, og fjern eventuelle pletter og 'øjne' med spidsen af en kniv.
2. Riv kartoflerne med skræl på den grove side af rivejernet.
3. Skyl de revne kartofler i 2 hold koldt vand for at fjerne noget af stivelsen.
4. Pres de revne kartofler fri for vand i et rent viskestykke.
5. Hak løg og hvidløg fint, og bland det i de revne kartofler sammen med salt og peber, æg, rasp og havregryn.
6. Justér eventuelt med lidt mere rasp eller havregryn, hvis blandingen er for fugtig.
7. Varm en pande i passende størrelse med olie eller smør eller en blanding.
8. Form frikadeller fast med en ske, og sæt dem tæt på panden.
9. Skru ned for varmen til cirka middel varme, og steg frikadellerne brune på den ene side. Vend dem, og steg dem brune på den anden side.
10. Tilsæt eventuelt lidt mere fedtstof, hvis det er nødvendigt. Frikadellerne skal kunne rystes forsigtigt frem og tilbage, så de ikke brænder på.

Servér fx frikadellerne med en grov kålsalat eller en råkost og med tomatsalat med feta eller burrata.



Råvarer til retten



Skyl de revne kartofler i koldt vand



Pres dem tørre i et rent viskestykke



Rør alle ingredienser sammen.



Steg frikadellerne sprøde i smør og olie



Servér kartoffelfrikadeller med tilbehør

Smagens Dag



Smag på Kartoffelfrikadellerne

Smag på en frikadelle. Brug Smage-5-kanten.

Smager frikadellen lidt salt, farves felt 1 under salt.

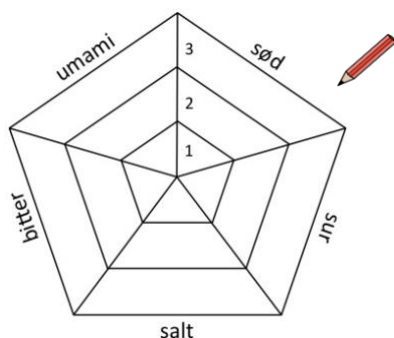
Smager frikadellen lidt umami, farves felt 1 under umami osv.

Hvad minder smagen, duften og tekturen i frikadellen om?

Diskutér, om rasp og havregryn giver smag i frikadellerne.



Udfyld Smage-5-kanten



Tænk og drøft

Hvad kan I spise sammen med kartoffelfrikadeller? Tal om, hvilke smage, der passer bedst sammen med kartoffelfrikadellerne. Diskutér, hvornår I vil servere kartoffelfrikadeller.

Lav jeres egne kartoffelfrikadeller.

I kan måske sætte smage til jeres frikadeller, fx paprika eller hakkede oliven.

Brug Smage-reolen, og vælg smage til jeres kartoffelfrikadeller.

TIP:

Du kan også bruge de blå kartofler til kartoffelfrikadellerne, hvis du tør 😊



Smagens Dag



Vil du vide mere?

Om madspild og spild af smag. Se materialet til Smagens Dag 2021: *Smid ikke smagen ud.*

<https://smagensdag.dk/smagens-dag-2021/>

Månedens Smag februar 2021: Smid ikke smagen ud – kartoffelskræller i februar

https://smagensdag.dk/manedens_smag/smid-ikke-smagen-ud-kartoffelskraeller-i-februar/

Månedens Smag august 2019: Smag på egnsretter, Snusk fra Sønderjylland

https://smagensdag.dk/manedens_smag/snusk-fra-soenderjylland/

Månedens Smag juni 2017: Nye danske kartofler

https://smagensdag.dk/manedens_smag/katofler/

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



Smag for livet

Kartoffel – jordens mest alsidige grøntsag

<https://www.smagforlivet.dk/sites/default/files/kopiark/Fagtekst%20om%20kartofflen%20pdf.pdf>



Kartoffelmuseet på Fyn

<https://www.kartoffelmuseum.dk/default.aspx>

Bøger, artikler og film

Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg: **Grønt Grundkøkken**, Politikens forlag 2012

Hans Beck Thomsen, Søren Gericke, Erwin Lauterbach og Jan Hurtigkarl

Kartofler, Forlaget Mussmann 2017

Helle Brønnum Carlsen: **Guldklumpen der fortjener en gastronomisk genkomst**

https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2022/02/Kartoffel_Guldklumpen-der-fortjener-en-gastronomisk-genkomst.pdf – artikel, Weekendavisen 2021



Film: **Eventyret om den vidunderlige kartoffel:**

[Den vidunderlige kartoffel](#)