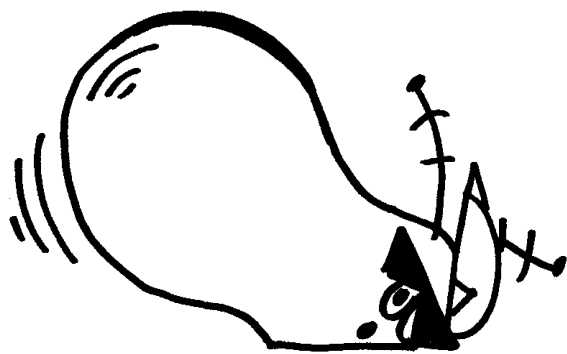
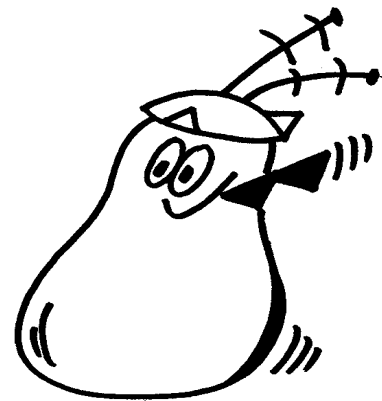


LÆRERVEJLEDNING:  
**FREMTIDENS  
KARTOFFELRETTER**

Et undervisnings-  
materiale til  
**MELLEMRINNET**



Kartoffel-løs  
generation?  
**ABSOLUT NEJ!**

Brug knolden –  
giv os  
**FREMTIDSKARTOFLER  
!**





## Til lærerne i hjemkundskab

Hermed vil vi gerne præsentere jer for et kartoffelinitiativ, der kan sætte kolorit på den daglige undervisning.

Udarbejdelsen af materialet er støttet af Kartoffelafgiftsfonden, som de danske kartoffelavlere bidrager til med en afgift på hvert kilo kartofler, de sælger. Ideen med det er at sørge for, at der ikke opstår en "kartoffelløs" generation!

Kartofflen har brug for goodwill og for at blive kendt som andet end et lidt besværligt skrælet tilbehør til brun sovs og traditionel dansk mad. Det er målsætningen med initiativet, og den bringer vi videre til jer og jeres elever.

Derfor lyder opgaven til jeres elever:

**Lav opskrifter på sunde, velsmagende, spændende og hurtige kartoffelretter med børn som målgruppe!**

Med venlig hilsen,

Anne Eriksen og Ulla Hedegaard

PS: Husk at [www.kartoffelinfo.dk](http://www.kartoffelinfo.dk) kan give flere idéer til kartoffelforløb.

### Overblik over indholdet i Lærervejledningen:

| Emne   | Side |
|--|------|
| Undervisningsforløbet "Fremtidens Kartoffelretter"                   | 3    |
| Opskrifterne på nettet   | 5    |
| Bilag 1: Smag på forskellige kartoffelsorter                         | 6    |
| Bilag 2: Hvordan smager kartofflen? Skema                            | 7    |
| Bilag 3: Tidlighed og kogeegenskaber for forskellige kartoffelsorter | 8    |
| Bilag 4: Planlæg en kartoffelret                                     | 9    |
| Bilag 5: Her er en udfordring  | 10   |



## Undervisningsforløbet ”Fremtidens Kartoffelretter”:

Overskriften på forløbet kunne også være

- **Hva’ slags kartoffel er du?**

Eller

- **Den hurtige kartoffel!**

### Formål:

- At børnene får kendskab til kartoffelsorter og –typer og deres anvendelse i forskellige retter
- At de erfarer, at en almindelig kartoffel kan blive en vigtig del af et velsmagende og sundt måltid.
- At de arbejder med at tænke kartoflen ind i nye sammenhænge på en måde, så kartoflen ikke opleves som ”langsommelig og kedsommelig”.

### Nødvendige forudsætninger:

Eleverne har kendskab til

- Tilberedningsmetoder: koge, stege, bage
- De energigivende stoffer og den ønskede fordeling
- At bruge et kostberegningsprogram

Vi foreslår, at hjemkundskabslæreren arbejder med eleverne i køkkenet med kartoffelsorter og tilberedning af retter med kartofler 3 gange, som skitseret neden for.

## 1. Gang

### a) Smag og konsistens

Brug flg bilag:

|  |
|--|
| Bilag 1: Smag på forskellige kartoffelsorter                         |
| Bilag 2: Hvordan smager kartoflen? Skema                             |
| Bilag 3: Tidlighed og kogeegenskaber for forskellige kartoffelsorter |

Snak med dine elever om, hvordan kartoflen kan smage, og hvordan dens konsistens kan være, og forbered smagsprøver, hvor du bruger forskellige kartoffeltyper og –sorter. Ord, der kan bruges er f.eks.:

**Melet, sød, klistret, hård, blød, saftig, sprød, bitter** – eller andre ord, du finder på sammen med dine elever.



## b) Planlægning til 2. gang:

### Brug Bilag 4: Planlæg en kartoffelret

Tilberedning af et måltid, hvor kartoflen er hovedingrediens.

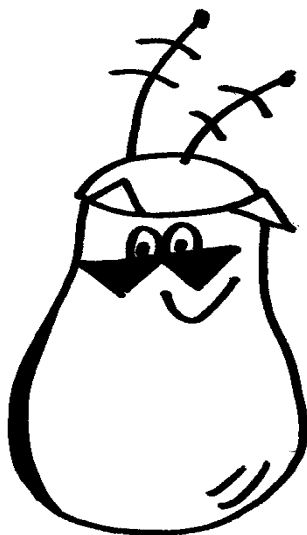
- Med udgangspunkt i erfaringerne med kartoffelsorterne finder eleverne opskrifter på kartoffelretter, som de skal tilberede gangen efter.
- Enkelte opskrifter findes på [www.kartoffelinfo.dk](http://www.kartoffelinfo.dk) > Kartofflen > Den spiselige, eller i diverse kogebøger/pjecer i hjemkundskab
- Lad også eleverne skrive indkøbssedler.

## 2. Gang

Udfør det planlagte og lad eleverne overveje, hvad deres Fremtids-Kartoffelret kan være.

Lad eleverne finde inspiration i de retter, de lige har lavet:  
Kunne vi gøre sådan? Eller?

Lad dem udarbejde en foreløbig opskrift, indkøbsseddel, energiberegning og en arbejdsplan til næste gang.



## 3. gang

Eleverne laver deres fremtids-kartoffelret og tilretter evt opskrift og energiberegning. De tager også tid på tilberedningen.



## Bilag 1: Smag på forskellige kartoffelsorter

Kartofler kan have vidt forskellige kogeegenskaber, og det kan du benytte dig af, når du bruger dem i madlavningen. Se Bilag 3 om de forskellige sorter.

- Salatkartofler:** Kartofler, som har svært ved at koge ud. Faste og gode til at pille.
- Kogefaste:** Hvis kartoflerne skal serveres hele, men ikke helt så faste som salatkartofler.
- Mos, supper og bagte kartofler:** Her må gerne benyttes sorter, som bliver lidt "uldne" ved kogning.

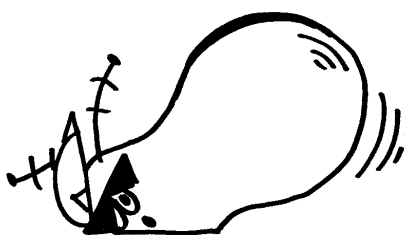
### Smag på forskellige sorter:

Hvert hold skal vælge en kartoffelsort, som derefter skal tilberedes på forskellige måder.

I skal alle sammen smage på de forskellige kartoffelsorter og skrive jeres iagttagelser på skemaet (Bilag 2).

Hver sort skal I tilberede på følgende måder:

- Kogt kartoffel uden skræl** Skrælles og koges i lidt letsaltet vand i 15 – 20 minutter.  
*Kogetiden er altid fra kartoflerne begynder at koge.*
- Kogt kartoffel med skræl** Vaskes og koges med skræl i 15 – 20 minutter.  
*Kogetiden er altid fra kartoflerne begynder at koge*
- Bagt kartoffel** Vaskes eller skrælles og skæres i stave.  
Pensles med olie og bages i ovnen ved 225° i ca. 25 minutter.
- Kartoffelmos** Skrælles og skæres i mindre stykker.  
Koges i lidt vand i 15 minutter.  
*Kogetiden er altid fra kartoflerne begynder at koge.*  
Vandet hældes fra og gemmes.  
Kartoflerne piskes med håndmixeren og lidt af vandet tilsættes. Smages til med salt og peber
- Rå kartoffel** Rå kartoffel skrælles og lægges i en skål med vand.







### Bilag 3: Tidlighed og kogeegenskaber for forskellige sorter af spisekartofler

NB: Husk, at næsten **alle** kartoffelsorter kan blive melede.

Det afhænger bl.a. af gødningstilførslen i dyrkningsperioden og af optagningstidspunktet.

En fast sort kan godt blive kogt ud, hvis den mangler kalium eller får lov til at vokse for længe inden optagning. (eller hvis man koger den meget længe...)

| Meget tidlige | Kogeegenskaber              |
|---------------|-----------------------------|
| Arielle       | almindelig                  |
| Berber        | fast                        |
| Frieslander   | fast                        |
| Hamlet        | fast                        |
| Primula       | fast (ved tidlig optagning) |
| Revelino      | fast                        |

| Tidlige    |            |
|------------|------------|
| Agata      | almindelig |
| Asparges * | meget fast |
| Hela       | fast       |
| Ukama *    | fast       |

| Middeltidlige |                   |
|---------------|-------------------|
| Bintje *      | let melet         |
| Desiree       | let melet         |
| Ditta         | fast              |
| Exquisa       | fast              |
| Fakse         | fast              |
| Filea         | fast              |
| Folva         | almindelig - blød |
| Hansa *       | fast              |
| Jutlandia     | fast              |
| Marabel       | fast              |
| Raja          | almindelige       |
| Sava *        | meget fast        |
| Sieglinde *   | fast              |

Sorter med stjerne er iflg Fødevarestyrelsen de mest spiste kartofler i Danmark. Alle sorter på nær Exquisa og Frieslander fremavles i Danmark.





## Bilag 4: Planlæg en kartoffelret

I skal finde en opskrift på en ret med kartofler.

I kan se på [www.kartoffelinfo.dk](http://www.kartoffelinfo.dk) > Kend Kartofflen > Den spiselige, eller se i bøger/pjecer fra Hjemkundskab.

I skal

- Lave energiberegning på kartoffelretten
- Lave en indkøbsliste



|  |  |
|--|--|
| <b>Retten navn</b>   |  |
| <b>Hvilken kartoffel</b><br>Kogefast, mos,<br>salatkartoffel |  |
| <b>Tilberedningsmetode</b><br>Koge, stege bage               |  |
| <b>Hvad skal der bruges?</b><br><b>Indkøbsliste</b>          |  |

Energigivende stoffer i %

|           |  |
|-----------|--|
| Fedt      |  |
| Protein   |  |
| Kulhydrat |  |



Hvordan smagte retten?

---

Hvad kunne evt. have gjort den bedre?

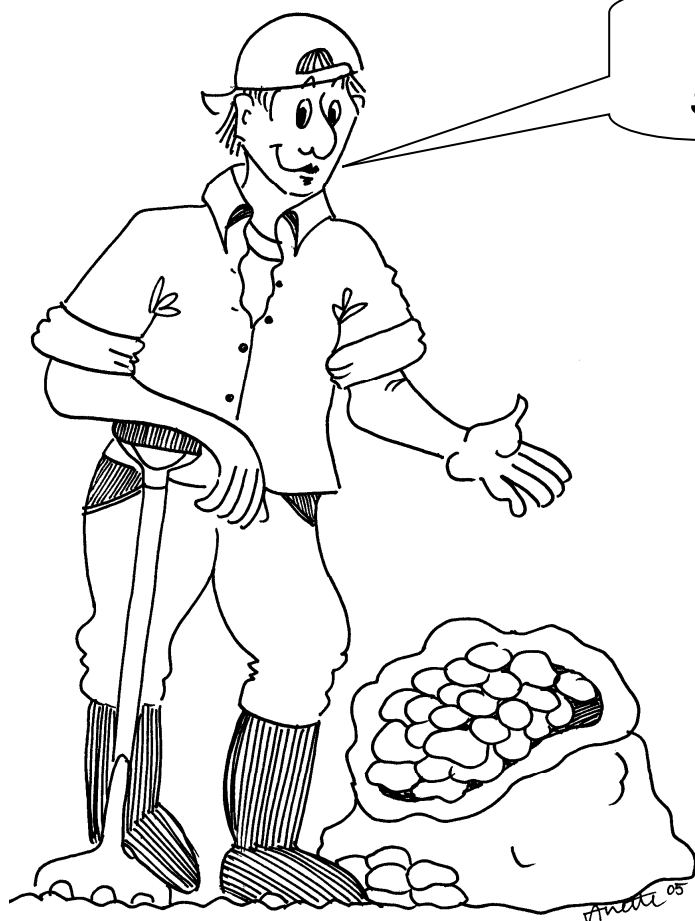
---



## Bilag 5: Her er en UDFORDRING fra de danske kartoffelavlere:

### Kartoflen i 2026!

Danskerne spiser færre og færre kartofler.



**Det duer da simpelthen ikk'!**

**Så nu be'r vi jer om at gøre noget ved det.**

I finder simpelthen ud af, hvad der skal til for at få danskerne til at spise flere kartofler.

Lav nogle nye opskrifter med kartofler, som bare er lækre, sunde og hurtige!

**Og hvorfor så bøvle med det?**



1. I skal alligevel have hjemkundskab.
2. Så kan I ligeså godt lave noget lækkert!
3. I hvert fald kan I vise hele familien, hvad det er I har lavet!

**Fuld fart frem – Kartofflen Vender Tilbage!**