



Sammen om maden

Aktiviteter til
Maddag 12. september 2019

FOLA
Forældrenes Landsforening

**SPIS
SUNDERE
DK**
Råddet for
sund mad

**LANDBRUG
FØDEVARER**

B U P L



Miljø- og
Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen



Komiteen for
Sundhedsoplysning

**KOST
ERNÆRINGS
FORBUNDET**
SUNDHED ER EN RET

FOA

Indhold

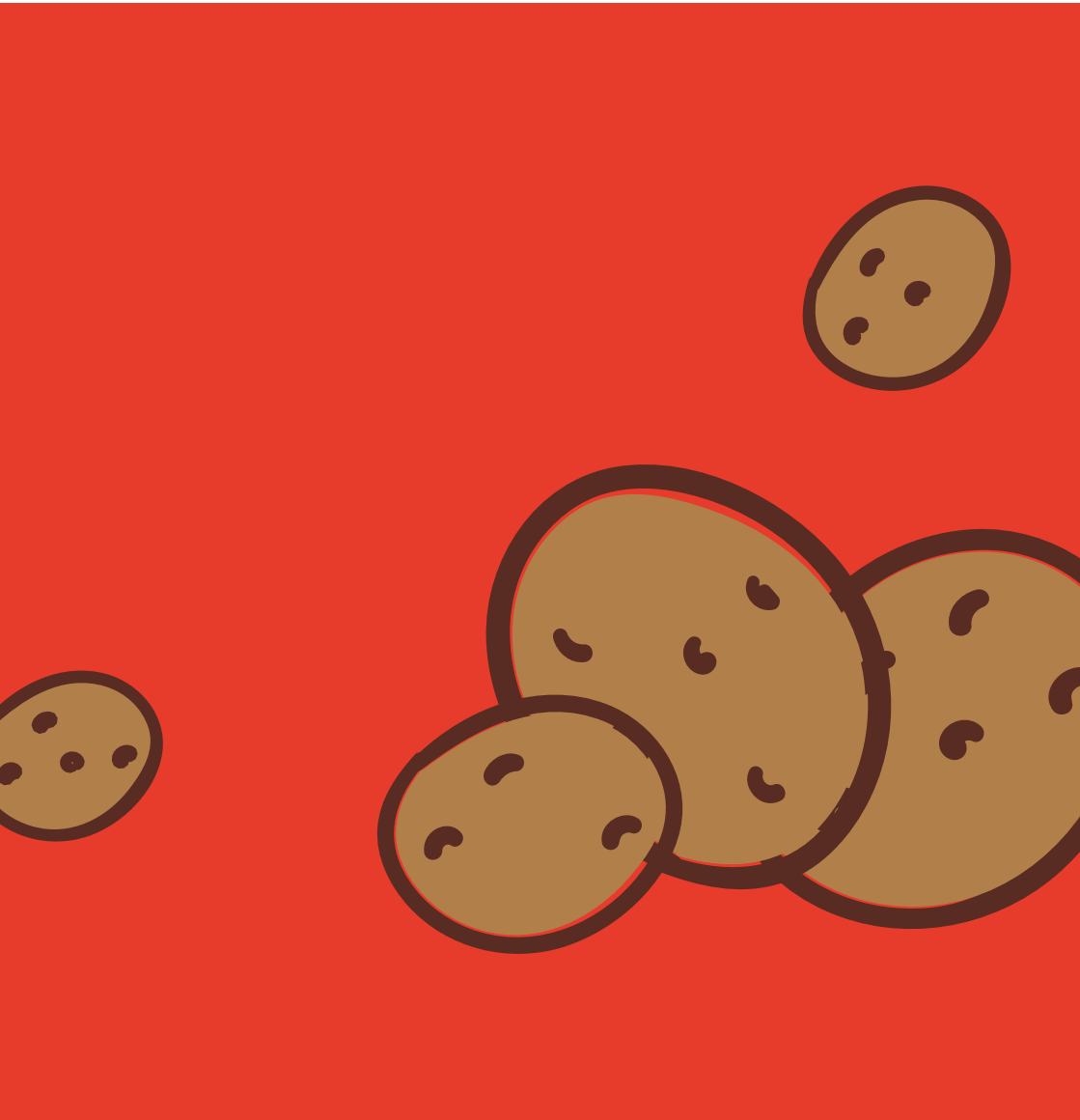
Sammen om maden	5
Kartoffels historie	6
Kreative lege og eksperimenter	10
Kartoffeltryk	10
Kartoffelbatteri	11
Slim af kartoffelmel	12
Kartoffelplante i glas	13
Kartoffelrøver	14
Kartoffelfodbold	15
Kartoffeltrilleren	16
Kartoffelstafetløb	17
Ode til kartofflen	18

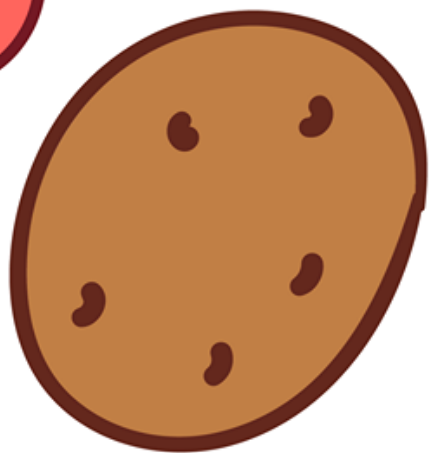
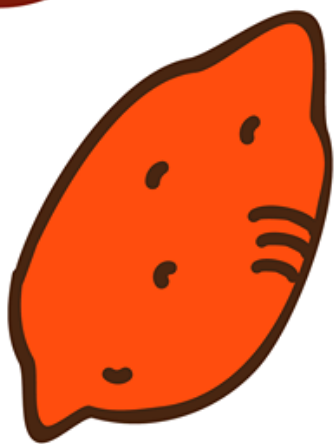
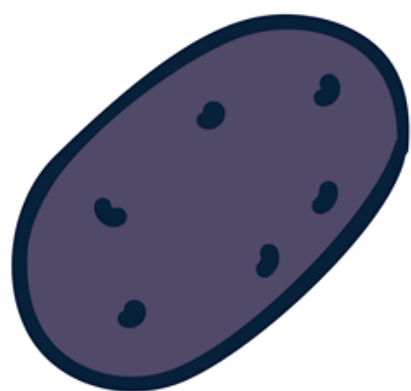
Udgivere: FOLA – Forældrenes Landsforening, Rådet for sund mad, Landbrug & Fødevarer, BUPL, Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen, Komiteen For Sundhedsoplysning, Kost og Ernæringsforbundet og FOA

Politisk ansvarlig: Pia Heidi Nielsen, FOA og Ghita Parry, Kost og Ernæringsforbundet

Redaktion: Emil Meulengracht, Kost og Ernæringsforbundet og Erik Kristiansen, FOA

Illustration: Anne-Lot Visscher **Produktion:** Grafisk team/MB og FOAs trykkeri





Sammen om maden

Aktiviteter til Middag 12. september 2019

Middag ønsker at slå et slag for vel-smagende og sunde fællesmåltider. Kartoffels rolle i dansk madkultur og dens mange kulinariske egenskaber, gør den til et oplagt emne for Middag 2019.

Middag er en oplagt event til at ind-drage leg, læring og historiefortæl-ling til at lære børn om mad og mål-tider. Et forslag er bl.a. at bruge middagen til at give børnene en større viden om, hvor kartofflen kom-mer fra, og hvordan den kom til Dan-mark.

Kartofflen kan samtidig bruges til en masse sjov og leg uden for køkkenet. Vi har derfor samlet dette idékatalog til aktiviteter sammen med børnene på Middag 2019

Kartoffels historie

Kreative lege og eksperimenter

- Kartoffeltryk
- Kartoffelbatteri
- Slim af kartoffelmel
- Kartoffelplante i glas
- Kartoffelrøver
- Kartoffelfodbold
- Kartoffeltrilleren
- Kartoffelstafetløb

Ode til kartofflen

Kartoflens historie

Kartoflen er en fast bestanddel i køkkener og på middagsborde verden over. I Danmark regnes den også for at være en central råvare i vores madkultur.

Prøv engang at tænke på hvor mange retter, danske såvel som udenlandske, der på en eller anden måde indeholder kartofler; stegt flæsk med persillesovs, juleand med sovs og kartofler, brændende kærlighed, fish and chips eller spansk tortilla.

Fra andesbjergene til den jyske hede

I Danmark begyndte kartoffeldyrkning så småt i 1600-tallet, men det var først i 1700-tallet, at dyrkningen for alvor kom i gang. Det skete med hjælp fra franske flygtninge og 'Kartoffeltyskerne', som de blev kaldt. De bosatte sig i Midtjylland og lærte danskerne om kartoffeldyrkning.

Kartoflen fik en hård modtagelse, eftersom man i starten ikke forstod, at kartoflen skulle tilberedes, mente

man heller ikke den indeholdt noget næring. Der gik tilmed rygter om, at man blev dum, hvis man spiste kartofler! Heldigvis gik der ikke længe, før man blev klogere, og kartoflen blev en vigtig del af de madretter, vi stadig spiser den dag i dag.

En kongelig fortid

På trods af vores forkærlighed for kartoflen, så stammer den fra Sydamerika. I 1500-tallet vendte spanske soldater hjem, ikke kun med guld, men også med kartofler ombord på deres skibe. I begyndelsen var det de færreste forundt at spise kartofler. Men da den franske konge, Ludvig d. 16. begyndte at plante kartofler i sine royale haver og servere dem til middage ved hoffet, begyndte det at tage fart.

Under den franske revolution i 1793, blev kartoflerne pløjet op fra de royale haver og sat ud til folket.



I løbet af 1800-tallet blev kartoflen en meget populær og vigtig fødevarer over hele Europa¹.

Hårde tider for kartoflen

Selvom kartoflen er velsmagende, billig, bæredygtig og sund, så er danskernes indtag af kartofler faldende. På blot 3 år er kartoflens plads på danskernes middagstallerkener faldet med 11 %².

Det er især blandt den yngre del af befolkningen, at kartoflen taber terræn. Her er den traditionelle danske mad udfordret af fristelser fra andre lande, som fx italiensk og asiatisk mad, hvor kartoflen spiller en mindre rolle³.

Brug knolden effektivt

Kartoflen er blandt de fødevarer, der bliver spist allermest verden over – kun overgået af hvede og ris. Der findes over 4.000 forskellige arter. Kartofflen er en del af kosten hos over 1 milliard mennesker, der årligt forbruger over 300 millioner tons af den knoldede rodfrugt⁴.

Grundet dens biologiske egenskaber, så er kartoflen én af de mest bæredygtige fødevarer. Sammenlignet med korn kræver kartoflen $\frac{1}{3}$ så meget vand og producerer op til 4 gange så meget føde pr. hektar⁵.

1 <https://www.kartoffelmuseum.dk/kartoflens-historie.aspx>

2 https://madkulturen.dk/fileadmin/user_upload/madkulturen.dk/Billeder/Madindeks/Madkultur18_final.pdf

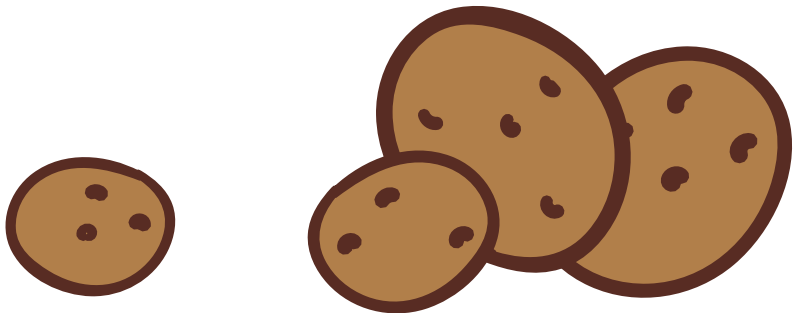
3 https://madkulturen.dk/fileadmin/user_upload/madkulturen.dk/Dokumenter/Videnssummary_Fremtidens_Kartofler_til_Fremtidens_Forbrugere.pdf

4 <https://cipotato.org/crops/potato>

5 <https://cipotato.org/crops/potato>

Kartoflens næringsværdi og det faktum, at den indeholder næsten alle vitaminer, specielt C-vitamin og kostfibre, har gjort den vigtig for danskernes sundhed. Samtidig med det indeholder kartoflen også mange mineraler, især kalium⁶.

Måltidsforsøg har vist, at kartoflen er en af de fødevarer, der mætter bedst. Samtidig indeholder kartofler – både kogte og bagte – ikke noget fedt og er med til at påvirke energifordelingen i positiv retning. Hvis man vil opnå størst mæthed for færrest kalorier og det laveste CO₂ aftryk, skal man spise kartofler⁷.



6 <https://altomkost.dk/fakta/mad-og-drikke/foedevarer/kartofler-ris-og-pasta/kartofler/kartoflens-egenskaber>

7 <https://concito.dk/concito-bloggen/her-far-du-mest-ernaering-klimaaftrykket>

Kreative lege og eksperimenter

Kartoffeltryk

Rekvisitter: En kartoffel, en kniv, maling og papir

Skær en kartoffel i 2 dele. Tegn et mønster på kartofflen med en sprit-tusch – husk at det bliver spejlvendt, når I trykker. Skær derefter alt uden om mønstret væk.

En lille kniv er nemmest, men en smørrekniv, gaffel eller ske kan også sagtens bruges.

Mal på trykklodsens og tryk på det, du ønsker at dekorere.



Kartoffelbatteri

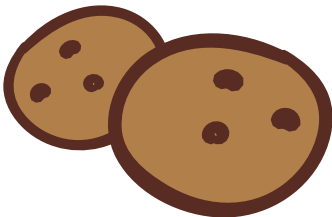
Rekvisitter: En kartoffel, en 50-øre, et zinksøm og høretelefoner

Halvér kartofflen og stik mønten og sømmet ind i kartofflen, så de sidder tæt på hinanden. Stik høretelefonerne ind i kartofflen, som var det en telefon.

Husk at placere stikket mellem søm-met og mønten, så de begge er i kontakt med stikket. Tag høretelefonerne på og lyt.



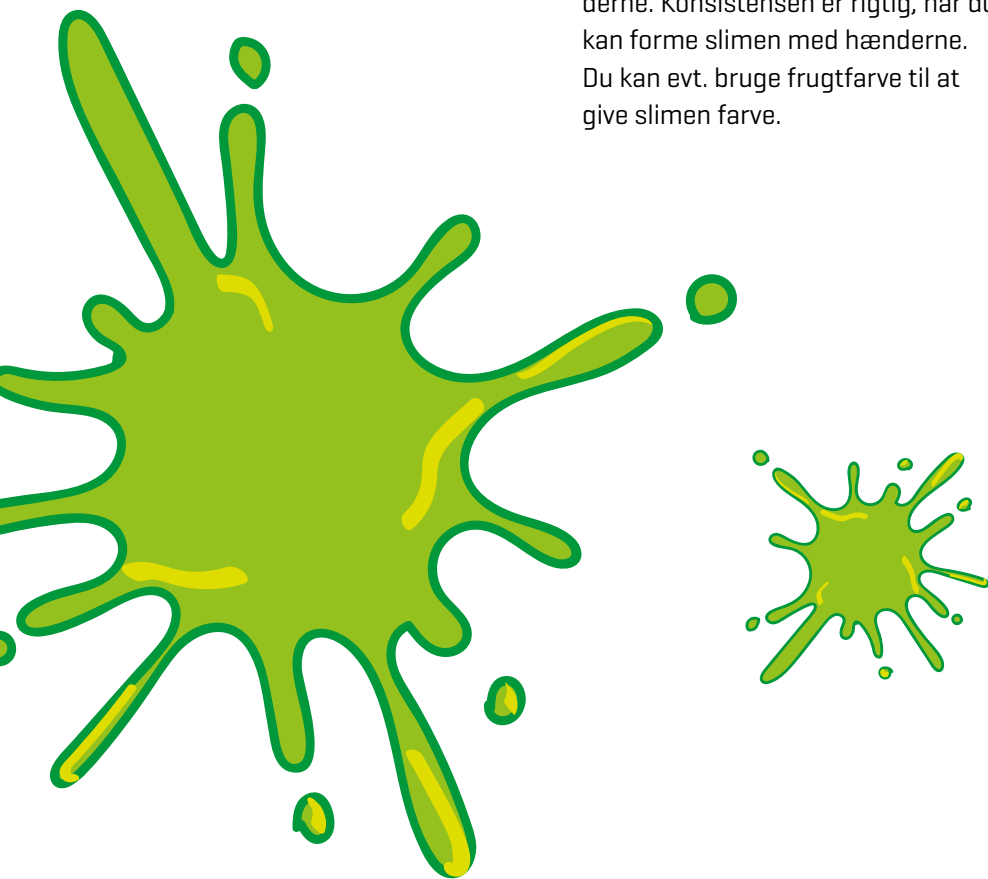
Kartofflen fungerer nu som et batteri. De elektroner, som sidder på de 2 forskellige metaller, kobber og zink, bliver opløst af kartoffelsaften. Elektronerne vil flytte sig fra det metal, der er mest negativt [zink] til det, der er mest positivt [kobber]. Det er strømmen af elektroner – elektriciteten – der knitrer i dine ører. Du kan også prøve samme forsøg med en citron eller et æble.



Slim af kartoffelmel

Rekvisitter: Kartoffelmel, vand
[frugtfarve]

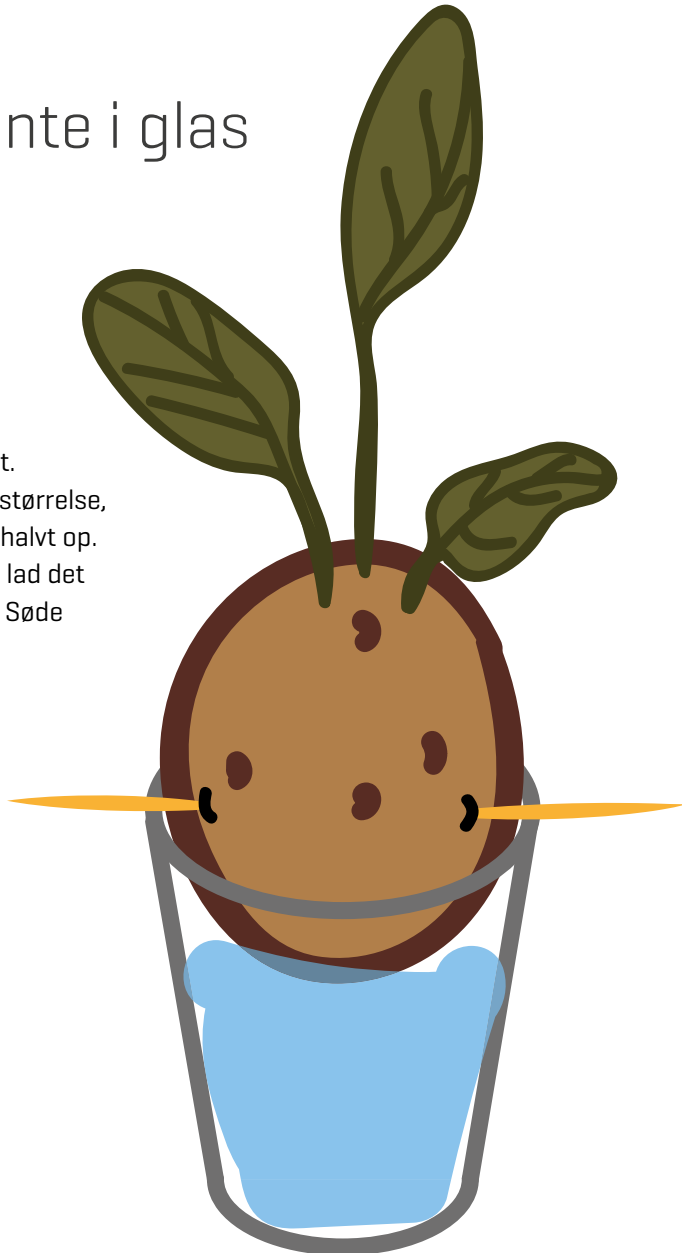
Hæld 2 spiseskefulde kartoffelmel og 4 teskefuld vand op i en skål. Rør i blandingen til den er jævn og uden klumper. Mærk efter med hænderne. Konsistensen er rigtig, når du kan forme slimen med hænderne. Du kan evt. bruge frugtfarve til at give slimen farve.



Kartoffelplante i glas

Rekvisitter: Et syltetøjsglas
med vand i og 1 kartoffel

Hæld vand i syltetøjsglas
Det skal gerne være et i en størrelse,
der gør at kartofflen stikker halvt op.
Stil det i vindueskarmen og lad det
slå rødder og senere blade. Søde
kartofler bliver kønnest.



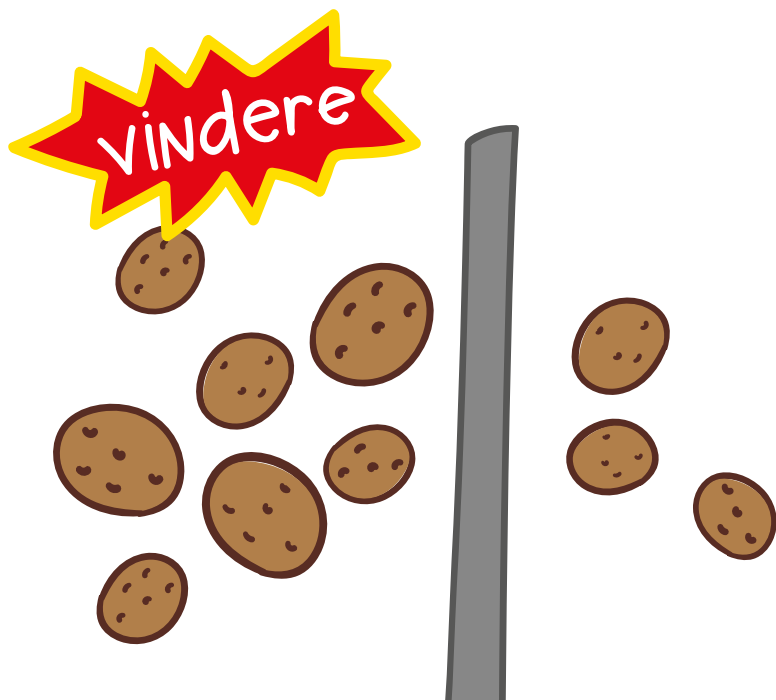
Kartoffelrøver

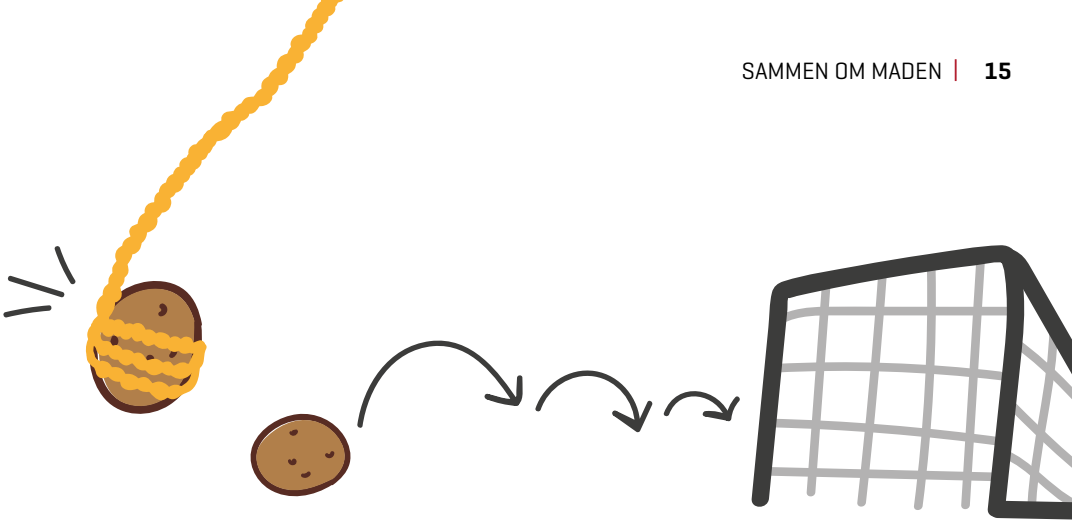
Rekvisitter: 10 kartofler

Lav 2 lige store hold med lige mange kartofler til hver. Lav en bane med en midterlinje og 2 lige store halvdele. Hvert hold vælger en banehalvdel, hvor de fordeler deres kartofler. Det gælder nu om at stjæle det andet holds kartofler over på sin egen banehalvdel. Kartofflerne skal stjæles uden at modstanderen rører ved dig.

Når du er inde på modstanderens banehalvdel, må de nemlig fange dig. Hvis du bliver fanget, skal du lægge kartofflen tilbage og gå ind på din egen banehalvdel, før du må begynde igen.

Man vinder ved at stjæle alle modstanderholdets kartofler. Man kan også sætte et ur, og det hold, som har flest kartofler, når uret ringer, har vundet.





Kartoffelfodbold

Rekvisitter: 1 snor og 2 kartofler
pr. deltager

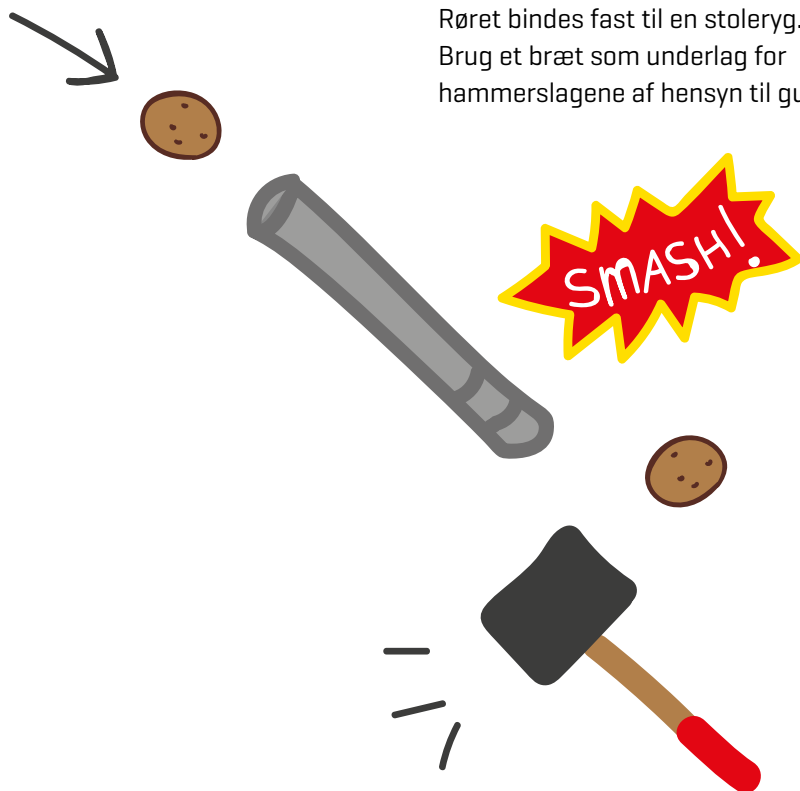
Bind en kartoffel fast i enden af snoren
Læg 1 mindre kartoffel på gulvet
– find et sted, hvor der kan være et
mål. Slå til den mindre kartoffel med
den hængende kartoffel og få den i
mål.

Kartoffeltrilleren

Rekvisitter: Et langt paprør eller et plastnedløbsrør og de nødvendige kartofler for at undgå spild

1 kartoffel trilles gennem et rør, når den forlader røret gælder det om at ramme den med 1 hammer.

Rørets hældning afgør, hvor svært det bliver at få ram på kartofflen. Røret bindes fast til en stoleryg. Brug et bræt som underlag for hammerslagene af hensyn til gulvet.



Kartoffelstafetløb

Rekvisitter: 1 ske og 1 kartoffel pr. deltager. Inddel børnene i mindre hold



Hver deltager løber med sin kartoffel på 1 ske forbi en kegle eller lignende og tilbage til næste løber. Hvis man taber kartofflen, skal man samle den op med skeen, inden man løber videre.

Stafetten kan gøres sværere ved, at der lægges forhindringer på banen.

Ode til kartoflen

Lovpris kartoflen.

Den sættes i jorden og gror gennem sommeren.

Dens blade omdanner solens lys til grøn energi.

Dens rødder forvandles til rodfrugter med skært skind.

Kartoflen giver sit liv, for at det kan ske.

Til sidst er den bare en slatten og slimet sæk, omgivet af friske nye kartofler.

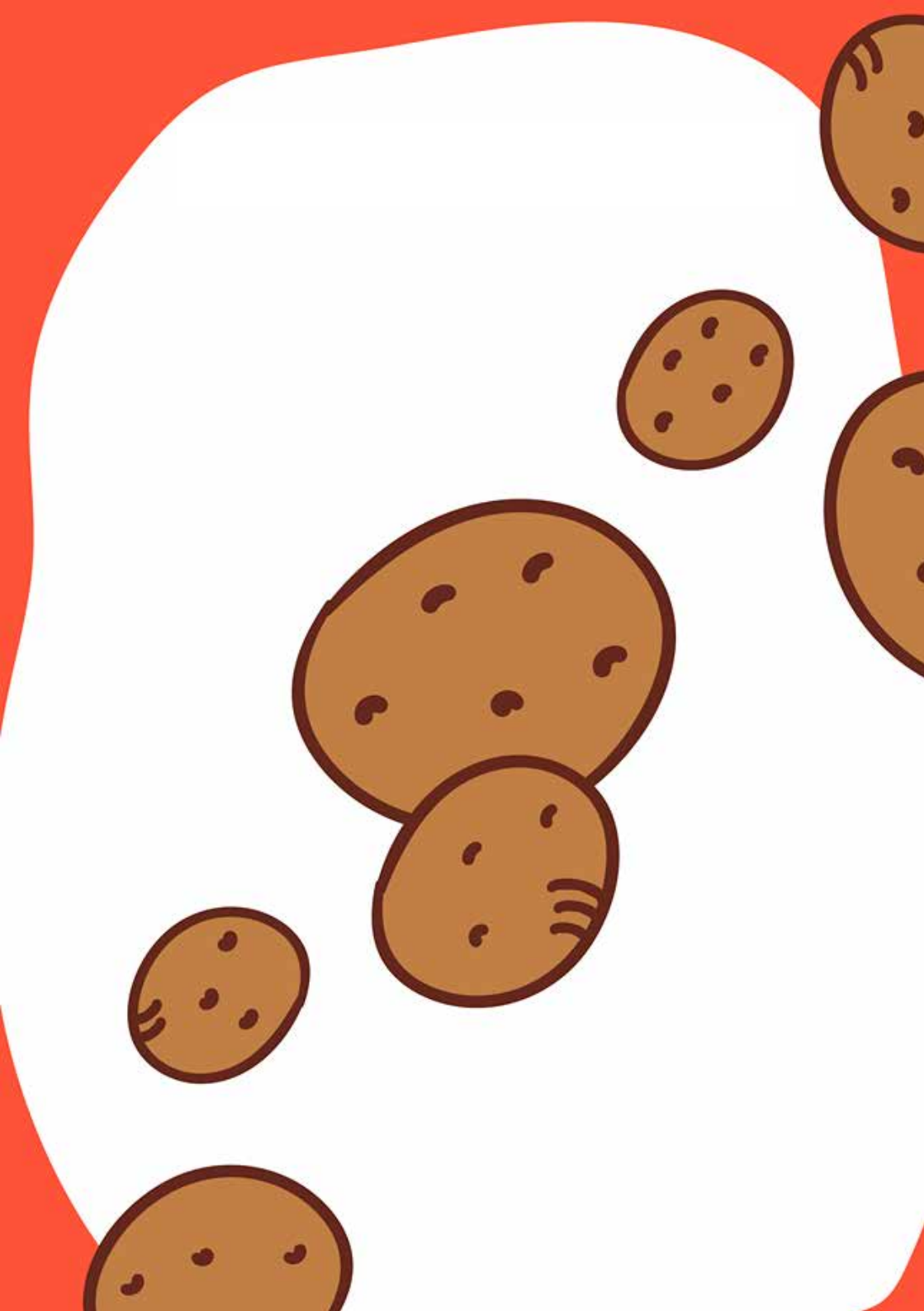
Så æret være kartoflen.

Af jord er den kommet.

Til jord vil den blive,

af jord vil den atter genopstå.

Digt af forfatter Egon Clausen



Sammen om maden Maddag 2019

Aktiviteter til Maddag 12. september 2019

Bag initiativet Sammen om Maden – Maddag 2019 står en række organisationer.

Vi har det tilfælles, at vi alle ønsker at sætte fokus på børnenes maddannelse samt på det velsmagende, sundhedsfremmende fælles måltid i daginstitutionerne. Dette med inddragelse af et legende og skabende pædagogisk perspektiv.

Læs mere om anbefalinger for mad i daginstitutioner på altomkost.dk søg på Måltidsmærket – Sundere mad i daginstitutionen.

Publikationen udgives i samarbejde mellem:

FOLA – Forældrenes Landsforening

Rådet for sund mad

Landbrug & Fødevarer

BUPL

Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen

Komiteen For Sundhedsoplysning

Kost og Ernæringsforbundet

FOA