

Sæson for kartofler

I forsommeren kan vi nyde de første nye danske kartofler. Her får du inspiration til at lave mad og pædagogiske aktiviteter sammen med børnene med kartofler i sæson.

Pædagogisk aktivitet med kartofler

Jer, der har kartofler i egen have/spand, kan invitere børnene med til at grave kartofler op af jorden.

Børnene kan være med til at vaske kartofler i en balje på bordet, tælle hvor mange I vasker og derefter lægge dem op i en gryde.

Servér de kogte kartofler hele og lad børnene spise dem med fingrene med hjemmerørt smør og nye urter.

I kan også bygge jeres egen rugbrøds- madder med nye kogte kartofler, hjemmerørt mayonnaise, urter og grønt. Her kan børnene selv skære de kogte kartofler ud i forskellige former, som de synes, de skal se ud.

Sanseøvelse med krydderurter til kartofler

Duft, smag og pluk krydderurter som f.eks. persille, dild og løvstikke. Lad børnene nuldre bladene på krydderurterne.

Snak om urternes navne, og at vi lugter med næsen. Pluk et blad, og lad børnene smage på urterne.

Lad børnene plukke de resterende blade i mindre stykker, som I kan drysse ovenpå jeres kogte kartofler med hjemmerørt smør.

Lav mad med kartofler

Kartoffelsnack med timian og løg.

Se opskriften på side 2

Find flere opskrifter på
BorneMenuen.kk.dk





Kartoffelsnack med timian og løg

En mættende og mild kartoffelsnack, der er inspireret af en kartoffelrösti.

10 portioner

INGREDIENSER

1 kg kartofler, hele

250 g løg

100 g hvedemel

4 stk. æg

1 kvist timian, frisk, hakket
(ved tørret timian 1 tsk.)

150 g Vesterhavsost/
mozzarella/cheddar/
parmesan, revet groft

Olie

Salt

SÅDAN GØR DU

Riv kartofler og løg på en foodprocessor. Rør hvedemel og æg i massen, og smag til med timian, salt og peber.

Form massen til kugler på størrelse med en lille håndfuld (ca. 100 gram). Placér dem på en bageplade med bagepapir, og pres dem flade med hånden til ca. ½ -1 cm tykkelse. Drys til sidst ost, olie og salt på toppen.

Bag ved 220 grader i ca. 12-15 minutter, til de er sprøde og gyldne på overfladen. Tag kartoffelsnacks ud af ovnen, vend dem om på den anden side, drys med lidt olie, og bag dem videre i ca. 7-8 minutter, til de også er gyldne og sprøde på den anden side.

Servér kartoffelsnacken lun og supplér evt. med urtemayonnaise og friske tomater. Kan spises som snack til rugbrødsadder eller alene, som lun ret til frokost og eftermiddag med frugt og grønt til.

Om kartoflen

Kartoflen er fiberrig og rig på C-vitamin. Den har en lang holdbarhed, er nem at opbevare, og så er kiloprisen tilmed lav. Og det er ikke kartoflens eneste fordele. Klimaaftrykket er også væsentlige lavere end for pasta og ris. Kartofflen kræver ikke meget energi at dyrke. Og modsat pasta, som kræver forarbejdningsprocesser, kan vi blot grave knolden op og bruge den direkte i køkkenet.

