



SUND
VELSMAGENDE
ALSIDIG
ØKOLOGISK &
MED ET UTROLIGT LAVT
KLIMAAFTRYK



GULD I MULD

Kartoflen. Ofte overset i grøntafdelingen og ikke nær så elsket som sine to eksotiske alternativer, ris og pasta. Men den gyldne knold kan meget mere, end vi husker. Den er rig på vitaminer, alsidig som få, og så er den god for planeten. Den er endda også billig – selv i den økologiske udgave. Der er altså masser af gode grunde til at lægge kartofler i indkøbskurven. Og hvis du stadig mangler nogle, så se Casper Sobczyks lækre opskrifter på de næste sider. Så behøver vi vist ikke tale mere om den sag.

Kogt, stegt, most, revet, knust, bagt, friteret, kold, varm og lun. **Har vi glemt noget?**

Kartoflen er en af de mest alsidige fødevarer, vi har. Det eneste, man vel ikke kan, er at spise den rå. Men ellers er der fri leg og uanede muligheder. Og så er en kartoffel ikke bare en kartoffel. Der findes over 4.500 forskellige sorter, der har hver deres kendetegn. Fra den lækre god-til-mos-kartoffel, bintje, over den populære pillekartoffel, sava, og helt ud til royal, fritternes konge. Der er masser af store smagsoplevelser.

Sund. Både for dig og for klimaet

Kartoflen har et utroligt lavt klimaaftryk. Ifølge den grønne tænketank, Concito, har kartoflen et klimaaftryk på 0,2 CO₂e pr. kg, hvor ris og pasta er helt oppe på 1,2 til 3,3 CO₂e pr. kg. Blandt andet fordi den hives op af mulden lige i nærområdet. Og spørger man Fødevarestyrelsen er der flere gode grunde til at spise kartofler. De er rige på kostfibre, mineraler og vitamin B, C og K, mens fedt er én af de ting, kartoflen er fattig på. Alt i alt er det jo ret fedt.



DEN NEMME FROKOSTSALAT

– hvor du bliver mæt og glad

Ingredienser

SALAT

- 500 gram små danske, økologiske kartofler
- 1 dåse kikærter kogte
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 1 tsk. hvidløgpulver
- 1 tsk. røget paprika

SAUCE

- 0,5 dl olivenolie
- 1 spsk. sirup
- 2 spsk. hvidvinseddike
- 1 spsk. grovkornet sennep
- 2 spsk. tahin
- 1 fed hvidløg, presset
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. chiliflager
- Salt og peber
- Saft og skal fra ½ citron

ØVRIGE INGREDIENSER

- 1 bundt dild eller anden urt, finthakket
- 1 mellemstort rødløg, fintsnittet
- 4 stilke bladselleri, fintsnittet



Toppet med tallerkenskækker og spiselige blomster

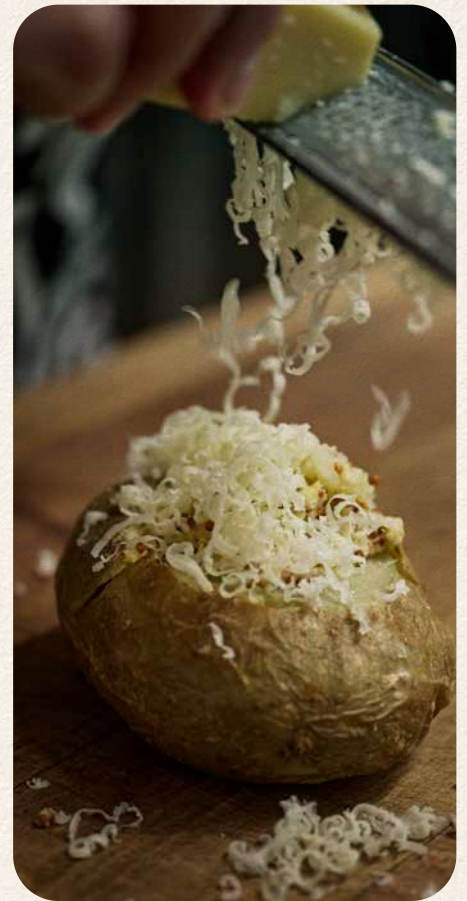


Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Kom kartofler og kikærter og lidt olie i en bradepande. Vend det rundt og bag det i den varme ovn i ca. 25 minutter.

Rør alt sammen til saucen. Og vend kartofler, kikærter, rødløg, urter og bladselleri i saucen. Så er der serveret, og hvis du ikke kan spise op, kan salaten holde sig 4 dage i køleskab.





DEN FRÆKKE BAGEKARTOFFEL

– på 25 minutter

Ingredienser

- 1 økologisk bagekartoffel
- Et drys røget paprika
- 2 slags ost
- Salt og peber
- En smule kartoffelchips
- En smule hakket forårsløg

Fremgangsmåde

Whuat, kan man lave bagekartoffel så hurtigt?
Ja, man kan, og det smager fantastisk.

Lav et lille snit i toppen af bagekartofflen, og giv den en tur i mikroovnen i 15 min på fuld effekt (800 watt).

Skrab indmaden ud og rør den med røget paprika, ost og krydr med salt og peber. Kom derefter indmaden tilbage i kartofflen og bag den i din almindelige ovn, til osten er smeltet.

Top kartofflen med kartoffelchips og hakket forårsløg.


KONKURRENCE



HELDIGE KARTOFLER KAN VINDE EN MIDDAG PÅ CAPA

Danmarks heldigste kartoffel

kan vinde en middag for 4 på

Casper Sobczyks restaurant, Capa 

Det eneste, du skal gøre, er at lave én retterne i brochuren, tage et billede af den og lægge den på Instagram eller TikTok med tagget **#heldigkartoffel**.

Så er du med i lodtrækningen.

Vi trækker lod den 15. september 2023.

Held og lykke!



Fonden for **økologisk landbrug**