

FOODSERVICE

ØKOLOGISK INDSIGT

Sammen gør vi Danmark til et kartoffelland igen

ØKOLOGISK LANDSFORENING

INDHOLD

Kartoffelbonden havde ret!	3
Lad os tale om kartoffelsorter	4
En guide til kartoffelsorter	6
Vinder af kartoffelprisen 2025	10
Hvor stor er forskellen?	11
Den heldigste kartoffel	12
Fra mark til tallerken: Mød kartoffelavleren fra Gram Slot	14
Gør den almindelige øko-kartoffel stor igen	18
Danskernes forbrug af kartofler	20
Fra kostråd til køkken: Det brune guld skal have højere status	22
Kartoflens fremtid i danske storkøkkener	24
Intet er så dansk som den økologiske kartoffel… eller hvad?	29
Den klimavenlige kartoffel	30



Foto: Rishi Sæther

Redaktion

Marie Boudigaard Granlie, Økologisk Landsforening
Torben Blok, Økologisk Landsforening
Anne-Sophie Lahme, Lahme Kommunikation
Sara Frøkiær Hetland, Lahme Kommunikation

Layout

Mona Veirum, freelance grafisk designer

Udgivet af

Økologisk Landsforening
Agro Food Park 26, 8200 Aarhus
økologi.dk

økologi.dk
organicdenmark.com
Økologisk Landsforening
Økologisk Landsforening / Organic Denmark

ØKOLOGISK LANDSFORENING

Med støtte af

Promilleafgiftsfonden for landbrug

FORORD

KARTOFFEL-BONDEN HAVDE RET!

Bliv en heldig kartoffel sammen med os



Foto: Colourbox



TORBEN BLOK
MARKEDSCHEF FOODSERVICE I ØKOLOGISK LANDSFORENING

Mellemkartoflen – har du købt sådan en for nylig? De er ikke særligt efterspurgte, for i Danmark er vi virkelig glade for de bittesmå kartofler og de helt store bagekartofler. Det er som om, vi ikke længere sætter så stor pris på den helt almindelige kartoffel. Den, der mætter og fylder, og den, som blev serveret sammen med frikadellerne og med 2-kartofler-til-1-frikadelle-reglen, som mange af os er vokset op med.

For danske kartofler er dejlige uanset størrelsen. De er fremhævet i kostrådene og særligt sunde, hvis man vælger de danske, økologiske af slagsen, fremfor de importerede konventionelle. Og så er der en særlig glæde ved al den smag og ernæring, der folder sig ud i den lidt undselige knold. For ærligt, de gør jo ikke meget væsen af sig, når de ligger der i posen klar til at blive tilberedt.

Derfor ligger ansvaret for den store kartoffellykke også på kokkens skuldre, når vedkommende forvandler kartoflerne til små, smørstegte, urtedryssede glæder, perfekte kartoffelmadder eller bare gode kogte kartofler til saucen.

Den økologiske kartoffel er måske lidt heldigere end de andre. For økologer sprøjter ikke kartoflerne, og selvom det kan gøre avlernes liv lidt mere besværligt, er det guld værd for os kartoffelspisere. Gennem århundreder har kartoflen reddet europæiske samfund gennem lange vintre og for lidt mad, og i dag er den stadig en del af et robust samfund. For kartofler mætter lige så godt, som de smager, og den fortjener vores stolthed – i både traditionel og nyere dansk madkultur. Lad os sammen servere alle kartofler med stolthed og glæde – de små, de store og dem midtimellem. Vi er i sandhed heldige!

Velbekomme!

INTERVIEW

LAD OS TALE OM **KARTOFFELSORTER**

Vi ved efterhånden, at æbler ikke bare er æbler. Men hvorfor tænker vi ikke på kartofler på samme måde? Ifølge Helle Brønnum Carlsen, lektor i madkundskab, har vi glemt noget vigtigt: at sorten betyder noget.





HELLE BRØNNUM CARLSEN
LEKTOR I MADKUNDSKAB

Kartoflen har egentlig alle forudsætninger for at være en stjerne. Den kan vokse mange steder, trives i forskellige jordtyper og findes i et væld af sorter med hver deres smag, konsistens og anvendelse. Alligevel er kartoflen ofte blevet reduceret til én ting: tilbehør. Og det er synd, mener Helle.

“Jeg synes virkelig, det er en råvare, vi har mishandlet på det groveste,” siger Helle.

For ifølge Helle handler det i høj grad om at genfinde forståelsen for at vælge den rette kartoffel til det rette formål. Nogle sorter er kogefaste, andre er bedre til mos, og nogle egner sig særligt godt til fx ovn eller frituре.

“Vi skal blive meget, meget skarpere på, hvordan vi skal bruge kartoflen afhængigt af sorten,” siger hun.

Men måske er problemet ikke kun, at vi har glemt kartoflens mange sorter og anvendelser. Vi er også kommet dertil, hvor det er blevet svært overhovedet at få fat i de gode kartofler. Forbrugere og storkøkkener har begrænsede muligheder, og ifølge Helle er en del af forklaringen ganske enkelt, at vi er holdt op med at dyrke nogle af dem.

Der var en gang en kartoffel …

Skal vi have folk til at få øjnene op for de mange forskellige kartofler, kræver det samtidig, at vi bliver bedre til at fortælle historien om de forskellige sorter. Hun sammenligner med den udvikling, der er sket omkring æbler, hvor sorterne blev gjort synlige for forbrugerne.

”Æblesorter var også ved at dø helt ud af danskernes bevidsthed for 20 år siden., men da bl.a. Claus Meyer fik lavet nogle æblekasser, hvor sorter fremgik tydeligt, og der blev forklaret, hvad den ene var god til frem for den anden, skete der noget med danskernes bevidsthed om æbler,” forklarer Helle og fortsætter: ”Det burde man gøre med kartofler også. Det er jo den historiefortælling, der giver os viden om mad. Men vi skal også stille nogle massive krav til leverandørerne i landet om, at de skal tage stilling til, hvilke sorter de dyrker, og hvordan det bliver kommunikeret,” siger hun og pointerer:

”Avlerne skal tænke over at kommunikere de forskellige sorter, for det er der hemmeligheden ligger.”

→

Den demokratiske kartoffel – fuld af potentiale

Ikke alene er kartoflen super alsidig i køkkenet. Den kan også dyrkes rigtig mange steder og på forskellige typer jord – fra sandet hedejord til den fede jord omkring Lammefjorden.

“Det er en meget demokratisk kartoffel,” siger Helle. Selv Hollywood har forstået det. I filmen The Martian bliver kartoflen den råvare, der skal holde Matt Damons karakter i live på Mars.

”At kartoflen kan gro alle steder, er jo taget helt ud i rummet! Det er jo en røverhistorie, men hvis noget skulle kunne dyrkes på Mars, så er det kartoflen,” siger Helle med et grin og pointerer:

“Der er tonsvis af brandingmuligheder i det her, som jeg ikke fatter, at ingen bruger.”

Måske er tiden derfor kommet til at se på kartoflen med nye øjne. Ikke blot som den beskedne råvare ved siden af kødet, men som en råvare med sorter, historier, smag og masser af potentiale.

For en kartoffel er jo ikke bare en kartoffel.





LAD OS TALE OM KARTOFFELSORTER – KORT FORTALT

En kartoffel er ikke bare en kartoffel. De mange sorter har forskellige smage, konsistenser og egenskaber, som gør dem velegnede til forskellige retter.

Men hvis vi skal genopdage kartoflens potentiale, kræver det, at sorterne bliver synlige igen – og at vi får fortalt historien om, hvad de kan.

For kartoflen er ikke kun alsidig og dyrkbar mange steder – den rummer også historier, smag og en stærk plads i vores madkultur.



KEND DIN KARTOFFEL

EN **GUIDE** TIL KARTOFFEL-SORTER

Når vi bestiller en pose kartofler, kigger de færreste nok på sorten. For en kartoffel er vel bare en kartoffel... eller hvad?

Faktisk gemmer der sig stor forskel på, hvad de forskellige sorter kan. Hver sort har hver sin særlige smag og hver sine særlige egenskaber. Nogle er bedst til en cremet mos, andre holder formen flot i salaten, mens nogle bliver ekstra sprøde til pommes frites. Og i foodservice giver det god mening at kende forskel.

Her får du et kig på de 10 almindelige kartoffelsorter i foodservice – og hvad de hver især er særligt gode til.

Foto: Colourbox

10 FORSKELLIGE SORTER, DER HITTER I FOODSERVICE

Sava	Folva	Ditta	Gala	Melody
God som kogt kartoffel, holder formen og tåler opbevaring.	En alsidig kartoffel, der bruges til næsten alt – kogt, til mos, i ovn mm.	Fast og ensartet og derfor særligt egnet til kantiner og i salater.	Stabil og velegnet i storkøkkener både til mos og kogning.	Særligt populær i kantiner og catering og giver en virkelig god kartoffelmos.

Nicola	Kuras	Fontane	Saturna	Lady Rosetta
En fast kartoffel med god smag, der er særligt egnet til salater og kolde retter.	Bruges til mos og industri og er særligt stivelsesrig.	Bruges i fastfood og catering og er særligt egnet til pommes frites.	Bruges i foodservice-industrien og er særligt egnet til produktionen af chips- og snacks.	Bruges i foodservice-industrien og er særligt egnet til produktionen af chips og andre forarbejdede fødevarer.





OPSKRIFT

KNUSTE, SPRØDE ØKOLOGISKE KARTOFLER MED ÆRTEMOS OG BAGTE SPIDSKÅL

En dejlig vegetarisk ret med de sprøde kartofler, cremede, men stadig rustikke ærtemos og det bløde, men chewy spidskål.

OPSKRIFT

INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

Ovnbagt spidskål med urter, citrus og parmesan

- 2 økologiske spidskål
- 1 bundt økologisk, bredbladet, persille
- 1 bundt økologisk basilikum
- 2 økologiske citroner
- 50 g økologisk parmesan
- ¾ dl økologisk jomfruolivenolie
- Et drys flagesalt
- Masser af friskkværnet, økologisk, sort peber

Knuste kartofler

- 800 g økologiske kartofler, ikke for store
- ½ dl økologisk jomfruolivenolie
- Et godt drys flagesalt
- Masser af friskkværnet, økologisk, sort peber
- 1 spsk. tørret økologisk rosmarin

Ærtemos

- 2 spsk. økologisk jomfruolivenolie
- 1 stort økologisk løg
- 400 g frosne, optøede, økologiske, fine ærter
- ½ -3/4 dl vand
- 1 økologisk citron
- Et drys flagesalt
- Lidt friskkværnet, økologisk, sort peber

FREMGANGSMÅDE

Ovnbagt spidskål

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Skær spidskålene i halve eller kvarte og læg dem på bagepapir i en bradepande.
- Hak krydderurterne groft. Riv citronerne fint og pres dem. Riv parmesanen groft.
- Bland krydderurter, skal fra citronerne, parmesan, olivenolie, salt og peber sammen i en skål og smag til med citronsaft.
- Fordel blandingen over spidskålen og bag dem i ovnen, imens du koger kartofler og laver ærtemos.
- Efter 30 minutter sætter du bradepanden med spidskål på nederste rille i ovnen, så de holder sig varme, mens du griller kartoflerne.

Knuste kartofler

- Kog kartoflerne i letsaltet vand i 8-10 minutter og lad dem trække, til de er færdige. Lad dem køle lidt af.
- Tænd for grillen i ovnen.
- Læg de kogte kartofler i en bradepande beklædt med bagepapir. Giv alle kartoflerne et tryk med din håndflade, så de bliver godt flade. Vend kartoflerne om, dryp dem med olien og drys med salt, peber og rosmarin.
- Sæt kartoflerne i ovnen tæt på grillelementet og giv dem grill til de er helt gyldne og sprøde.

Ærtemos

- Varm olien op på en dyb, stor pande. Pil løget og skær det i tern, som du steger i olien til det bliver glasklart i farven. Tilsæt ærterne og steg dem med i 3 minutter. Hæld vandet på og lad det dampe 1 minut.
- Kom derefter hele blandingen i en foodprocessor og kør til du har en grov, men lind mos. Pres citronen og mag til med lidt citronsaft, salt og peber.
- Server de knuste, grillede kartofler med ærtemos og ovnbagte spidskål.



Opskrifterne er udviklet af **Anne Hjernøe**, journalist, kogebogsforfatter, foredragsholder, kursusleder og tv-vært. Hun har i mere end 20 år lavet madprogrammer på tv og udgivet 29 bøger med fokus på god, sund hverdagsmad fra hele verden. Anne er desuden ambassadør for Økologisk Landsforening.

SE FLERE OPSKRIFTER HER →

SPOTLIGHT

VINDER AF **KARTOFFEL-PRISEN** 2025



”Kartoflen er den vigtigste grøntsag, vi har i det moderne køkken”



LUCAS JUHL NIELSEN
RESTAURANT TREETOP

I et magasin fuld af økologiske kartofler kan vi ikke komme uden om Kartoffelprisen. For en kartoffel er ikke bare en kartoffel, og det er især til at mærke, når nogle af landets bedste kokke konkurrerer i at lave de lækreste retter med ja… kartoflen som hovedrolle. Vi har talt med sidste års vinder, Lucas Juhl Nielsen fra Restaurant Treetop.

Lucas Juhl Nielsen og hans team fra Treetop vandt med en helt særlig kartoffelforret, men forud for konkurrencen lå også en masse forberedelser og overvejelser.

”Vi vidste, at der ville komme uforudsete udfordringer på opgaven. Derfor lavede vi en forret, der både kunne køre kold og varm. På den måde smagte alle elementer godt, uanset om den var det ene eller andet. Og vi ramte heldigvis plet! For et af kriterierne var, at forretten skulle serveres kold.”

I konkurrencen skal kokkene også kunne tænke kreativt med de råvarer, der er til rådighed på dagen. Derfor kræver det både overblik og en god fornemmelse for sæsonen. Hele menuen, som Lucas og hans team fra Treetop vandt Kartoffelprisen 2025 med, er derfor også lavet på slump.

”Nu hvor konkurrencen ligger i oktober, så skal man lade være med at tro, at der er friske danske jordbær. Man skal kigge på årstiden og antyde, hvilke grøntsager, der højst sandsynligt vil være til rådighed, som man kan sammensætte retterne ud af.”

På Restaurant Treetop vælger de generelt flest råvarer fra lokale, økologiske producenter – og det gælder naturligvis også kartoflerne.

”For os handler det om at vælge et godt fremstillet produkt, der er dyrket ordentligt og uden pesticider. Vi betaler glædeligt lidt ekstra for ”mindre er mere”.”

For Lucas Juhl Nielsen har kartoflen en helt særlig plads i køkkenet.

”Jeg synes jo, at kartoflen er den vigtigste grøntsag, vi har i det moderne danske køkken,” siger Lucas og uddyber:

”Dels fordi den kan være enkel i sig selv og stadig smage godt. Men også fordi, den kan kombineres med så mange forskellige ting, at den kan nå op i helt nye dimensioner.”

På Treetop får kartoflen derfor lov til at indtage en central plads på tallerkenen – ikke bare som tilbehør.

”Den smager virkelig godt, hvis man behandler råvaren ordentligt.”

HVOR STOR ER **FORSKELLEN?**

... Den er stor! Kartoflen er nemlig den mest sprøjtede hovedafgrøde i dansk, konventionelt landbrug!

DEN KONVENTIONELLE KARTOFFEL	DEN ØKOLOGISKE KARTOFFEL
Kartoflen er den mest sprøjtede afgrøde i dansk, konventionelt landbrug.	Kartoflen sprøjtes ikke med syntetiske pesticider og kunstgødning i landbruget, hvorfor landmændene benytter en række mere naturlige metoder.
Behandlingshyppigheden for kartoflerne ligger på 22,82 standardbehandlinger pr. hektar, mens gennemsnittet for alle afgrøder lyder på 3,99.	I stedet for at bruge ukrudtsmidler, luges der mekanisk mod ukrudt i rækkerne, mens kartoflerne hyppes, som det kaldes.
Udbyttet i spisekartofler er næsten dobbelt så højt som hos økologerne grundet sprøjtningen.	Der benyttes biostimulanter til forbedring af jord og afgrøder. Disse er baseret på biologiske materialer, som findes i naturen.
Det er særligt stivelseskartoflerne, der sprøjtes. De bruges til kartoffelmel, hvoraf hele 99,5 % laves til fødevarer, papir og medicin.	Landmændene benytter sig af sædskifte, hvilket betyder, at afgrøderne roterer fra mark til mark. Det reducerer risikoen for smitte fra jordboende sygdomme.

Ifølge Miljøstyrelsens Bekæmpelsesmiddelstatistik 2024 svarede pesticidforbruget i konventionelt dyrkede kartofler i 2023/2024 til 22,82 standardbehandlinger pr. hektar[1].

Til sammenligning var gennemsnittet for alle dyrkede afgrøder, der indgår i statistikken (fx andre grøntsager, korn og raps), 3,99 standardbehandlinger pr. hektar[2]. Det betyder, at kartofler bliver behandlet med pesticider omkring 5,7 gange så meget som gennemsnittet af alle de målte afgrøder.

Men hvorfor sprøjtes kartofler så meget?

En vigtig årsag er kartoffelskimmel, som kan ødelægge kartoffelhøsten. Da et specifikt svampemiddel blev forbudt i 2023, har landmændene i højere grad måttet bruge andre svampemidler, og det har været med til at øge pesticidforbruget yderligere i 2024 og 2023[3].

Kilde: Magasinet Økologisk nr. 60, sommer 2023. S. 24-25. https://issuu.com/okologidk/docs/o60

[1+2+3] Bekæmpelsesmiddel-statistik 2024, S. 75, tabel 8.2 "Standardbehandlinger og behandlingshyppigheder i 2023/24 fordelt på hovedafgrøder og anvendelsesgrupper baseret på forbrugstal" Link til statistik

DEN **HELDIGSTE** KARTOFFEL

4 kokke og kartoffelentusiaster deler deres favoritsort



RUNE SØRENSEN
KOK OG EJER AF RESTAURANT HÆRVÆRK

Hvilken kartoffelsort er din favorit – og hvorfor?

”Min favorit er Æggeblommekartoflen, som vi får fra Nick på JordKærGård. Den har en helt særlig, koncentreret kartoffelsmag og smager af langt mere, end dens størrelse umiddelbart antyder.”

Hvad er der særligt ved netop den sort?

”Den har et smukt, gult kød og en tæt, næsten cremet konsistens. Samtidig har den nok karakter til at kunne stå sammen med både syre, urter og kraftige smage uden at forsvinde.”

Hvad bruger du den til i køkkenet?

”På Hærværk serverer vi den blandt andet sammen med en sauce lavet på valle og løvstikke, tyttebær og tørret krondyrhjerte. Her fungerer kartoflen som det rolige og fyldige midtpunkt mellem syren, urterne og det salte, tørrede hjerte.”

Hvis du kun måtte spise én kartoffelret resten af livet – hvad skulle det så være?

”Hvis jeg kun måtte spise én kartoffelret resten af livet, skulle det nok være helt nyopgravede kartofler med godt smør og salt. Når råvaren er rigtig god, behøver den ikke ret meget mere.”



MONA CARØE JENSEN
CHEFØKONOMA PÅ REGIONSHOSPITALET RANDERS

Hvilken kartoffelsort er din favorit – og hvorfor?

”Æggeblommekartoffel og Sieglinde er mine klare favoritter. Begge sorter er tidlige, og man trænger til nye kartofler efter en lang vinter. Smagen i begge kartofler er rigtig god!”

Hvad er der særligt ved netop de sorter?

”Æggeblommekartoflen har en flot gul farve og er meget velsmagende. Og så er den kuglerund, og det giver et godt og anderledes udseende på tallerkenen. Sieglinde har en god konsistens, der er fast i kødet og gør, at den ikke koger ud. Den er næsten smøragtig i smagen.”

Hvad bruger du dem til i køkkenet?

”Vi bruger dem til bl.a. kartoffelsmørrebrød. Men vi bruger dem også til kartoffelsalater og i forskellige salater. Mulighederne er næsten uendelige.”

Hvis du kun måtte spise én kartoffelret resten af livet – hvad skulle det så være?

”Det må være en kartoffelmad med estragonmayonnaise, syltede rødløg, stegte løg og purløg.”



SØREN EJLERSEN
KOK OG MEDSTIFTER AF AARSTIDERNE

Hvilken kartoffelsort er din favorit – og hvorfor?

”Blå Congo! Den vækker opsigt, og vi har hos Aarstiderne givet den god, kærlig kommunikation, så vi har et særligt bånd Congo og jeg.”

Hvad er der særligt ved netop den sort?

”Den opsigtsvækkende farve og gode konsistens, der egner sig til flere retninger i tilberedning.”

Hvad bruger du den til i køkkenet?

”På en pizza med rosmarin, ansjos og grøn kåltopping får man en Søren-signatur, jeg er meget glad for. Stødte kartofler med god olie holder jeg også meget af.”

Hvis du kun måtte spise én kartoffelret resten af livet – hvad skulle det så være?

”Så skulle det være Janssons fristelse (en klassisk, svensk ansjosret i form af en gratin, som består af kartofler, løg og ansjoser). En glemt klassiker. Ansjoserne i retten giver den umami og kant. Man kan fint lave den med 75 % mælk i stedet for ren fløde, så den egner sig til hverdagsmad.”



JUDITH KYST
DIREKTØR HOS MADKULTUREN

Hvilken kartoffelsort er din favorit – og hvorfor?

”Æggeblommekartofler! De har en perfekt konsistens og fin delikat smag.”

Hvad er der særligt ved netop den sort?

”Æggeblommekartoflen er en gammel dansk sort fra Langeland. Både konsistens og smag rammer præcis det, man ønsker sig af sommerens nyopgravede. Den har en dejlig sødme og er på samme tid både faste og lidt cremede.”

Hvad bruger du den til i køkkenet?

”Det er jo ikke en kartoffelsort, der altid kan købes i supermarkedet. Så når den kan opstøves, er det med at hylde den i sin rene form: kogt i godt saltet vand, gerne med friske krydderurter i, og serveret med en kold smørklat, der langsomt smelter over kartoflerne. Smagen af sommer i Danmark!”

Hvis du kun måtte spise én kartoffelret resten af livet – hvad skulle det så være?

”Det må næsten blive nye kartofler som beskrevet ovenfor. Vi er jo rigtig gode til både at spise og dyrke kartofler i Danmark. Det er en af de få grøntsager, vi prioriterer at købe dansk og i sæson – knap 8 ud af 10 prioriterer faktisk at købe nye danske kartofler, når de er i sæson. Så både for klimaet, selvforsyningsgraden og smagen giver det mening at købe de nye danske kartofler, når de er her.”

FRA MARK TIL TALLERKEN: **MØD KARTOFFELAVLEREN FRA GRAM SLOT**

Der findes ikke bare én kartoffel



SVEND BRODERSEN
DIREKTØR, GRAM SLOT



Der findes som bekendt ikke bare én kartoffel – men adskillige sorter. Det bliver særligt tydeligt på de danske kartoffellandbrug, hvor der ofte dyrkes flere forskellige sorter ad gangen. På Gram Slot dyrker de 7-8 forskellige kartoffelsorter, og det er der en god grund til. Her har de 450 hektar med kartofler, eget pakkeri – og ikke mindst kartofler hele året rundt. Og det er en vigtig pointe. Et valg om at dyrke mange sorter skyldes nemlig ikke kun forskelle i smag og anvendelse. I den økologiske produktion har sorten også betydning for, hvordan kartoflen klarer sig på marken – og for hvornår på sæsonen den kan høstes og sælges.

Gram Slot producerer både små kartofler, bagekartofler, kartofler på glas og flere forskellige typer af frosne kartofler som fx bådkartofler og pommes frites. Men kigger man bag anvendelsen, ligger der et stort arbejde med sorter. For en kartoffel er ikke bare en kartoffel.

Sorten betyder også noget på marken

Nogle sorter er tidlige, andre sene. Nogle egner sig bedre til lagring, mens andre smager allerbedst som nye kartofler. Og sorterne varierer både i fasthed, smag og anvendelse i køkkenet.

Men sortvalget begynder på marken. I den økologiske kartoffeldyrkning er kartoffelskimmel blandt de udfordringer, som landmanden må forholde sig til. Når sygdommen kommer tidligt, kan den få stor betydning for dyrkningen, og som økologisk landmand er mulighederne for at bekæmpe den med planteværn begrænsede.

”Vi kan jo ikke bekæmpe skimmelen med planteværn, så det er et vilkår, når man dyrker økologisk,” fortæller Svend Brodersen, direktør på Gram Slot.

Derfor er det vigtigt at vælge sorter, der passer til de dyrkningsforhold og den sæson, de skal indgå i. På Gram Slot dyrkes blandt andre Solist, Marabel og Ditta.

Ditta er, ifølge Svend, populær hos forbrugerne for sin fasthed, smag og udseende. Men ingen sort kan det hele.

”Det kommer jo an på sæsonen! Ditta er fx en af de lidt senere sorter, så, hvis man vil have kartofler, er man jo nødt til at spise en anden sort inden,” forklarer Svend.



Og netop derfor skifter kartoflerne også gennem året. For storkøkkener og foodservice betyder det, at sorterne kan skifte med sæsonen og dermed give forskellige muligheder for smag, konsistens og anvendelse i køkkenet. Og måske er det netop en del af charmen ved kartoflen: At den samme råvare kan byde på nye oplevelser – og krav til tilberedning – efterhånden som sæsonen skifter.

DER FINDES IKKE BARE ÉN KARTOFFEL – KORT FORTALT

En kartoffel er ikke bare en kartoffel. Sorterne har forskellige smage, konsistenser og egenskaber, som gør dem velegnede til forskellige retter og tilberedninger. Nogle er tidlige, andre sene, og ikke alle sorter kan dyrkes eller leveres hele året. Derfor skifter kartoflerne også med sæsonen.

For foodservice og storkøkkener betyder det, at man ikke nødvendigvis kan holde fast i én sort året rundt. Det kan derfor være en fordel at kende flere sorter og deres forskellige egenskaber, så man kan vælge den sort, der passer til sæsonen, retten og den ønskede smagsoplevelse.



OPSKRIFT

ØKOLOGISK JANSSONS FRISTELSE OG KÅLSALAT MED RISTEDE SOL-SIKKEKERNER

Vi har givet den svenske ret et italiensk twist og serverer den med en årtidsbestemt salat.

OPSKRIFT

INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

Janssons fristelse

- 2 store økologiske løg
- 2 økologiske porrer
- Et lille bundt frisk økologisk oregano eller merian
- 2 spsk. økologisk jomfruolivenolie
- 6-8 ansjosfileter fra glas, gerne økologiske
- 100 g økologiske semidried cherrytomater
- Masser af friskkværnet, økologisk sort peber
- 1 kg økologiske kartofler, gerne store og let melede
- 2 dl økologisk piskefløde
- 2,5 dl økologisk cremefraiche 9%
- ½ spsk. flagesalt
- ½ dl økologisk rasp
- 50 g økologisk parmesan, svarer til 1 dl groftrevet parmesan

Kålsalat med ristede solsikkekerner

- 1 bundt økologisk grønkål
- 1/2 økologisk spidskål
- 2 store økologisk gulerod
- ¾ dl økologiske solsikkekerner
- 2 tsk. økologisk jomfruolivenolie

Dressing:

- 4 spsk. økologisk jomfruolivenolie
- 1 lille spsk. økologisk dijonsennep
- 3 spsk. god økologisk hvid balsamico
- 1 spsk. økologisk flydende honning
- Et drys flagesalt
- Et drys friskkværnet, økologisk sort peber

FREMGANGSMÅDE

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Pil løgene og gør porrerne i stand og skær begge dele i ringe. Hak krydderurten fint.
- Varm en pande op med olien og steg løg og porrer for mellem varme sammen med oregano/merian, indtil de begynder at blive bløde og få farve.
- Skær ansjoserne i små stykker og steg dem med et par minutter.
- Fjern panden fra blusset og vend semidried tomater i blandingen, drys med lidt peber undervejs. Imens løg og porrer steger skærer du kartoflerne i skiver eller stave.
- I et ovnfast fad på ca. 35 x 25 cm fordeler du nu skiftevis kartoffelskiver og løg/porreblandingen. Start og slut gerne med kartofler.
- Rør piskefløde, cremefraiche, salt og peber sammen og hæld over kartoffelfadet.
- Drys med en blanding af rasp og parmesan og stil fadet i ovnen i ca. 45-50 minutter.

Kålsalat med ristede solsikkekerner

- Rens grønkålen og skær de grove ribber i midten fra. Skyl spidskålsbladene og skræl gulerødderne. Snit grøntsagerne fint og fordel dem på et fad.
- Pisk alle ingredienserne sammen til en ensartet syrligsød dressing og hæld den over kålsalaten.
- Rist solsikkekernerne gyldne i olien på en pande og lad dem køle af til de er lune. Drys dem over salaten lige inden serveringen.
- Servér Janssons fristelse med kålsalat med ristede solsikkekerner.

Tips

Smagen af ansjos bliver til en dyb, lækker og salt umamismag, når de steges med.

Janssons fristelse kan du lave vegetarisk ved at udlade ansjosen. Eller du kan stege parmaskinke og blande sammen med løg og porre, hvis du vil have lidt kød i.

Du kan evt. bruge bagepapir i det ovnfaste fad.

Kålsalaten er skøn hele året, men når det er sommer kan du skifte den ud med en god spinatsalat med cherrytomater og ristede pinjekerner.

SE FLERE OPSKRIFTER HER →

ARTIKEL



GØR DEN ALMINDELIGE **ØKO-KARTOFFEL** STOR IGEN

De små, fine kartofler er populære hos både forbrugere og i foodservice.



BJARNE HANSEN
BESTYRELSESMEDLEM I KARTOFFELAFGIFTSFONDEN

Men ifølge Bjarne Hansen, bestyrelsesmedlem i Kartoffelafgiftsfonden, er der god grund til at stille spørgsmål ved, hvorfor netop de små kartofler har fået så høj status. For selvom de smager godt og er nemme at tilberede, er det ikke nødvendigvis den mest hensigtsmæssige måde at producere fødevarer på. Derfor mener han, at vi bør interessere os mindre for kartoflens størrelse og mere for dens egenskaber – og give spisekartoflen den plads, den fortjener.

”Hvis en kartoffel er mere end 6 cm., bliver den det, man kan kalde en jydekartoffel. Så skal den skæres over, før man kan koge den, og her falder den altså ret dramatisk i pris. Derfor ser du alle de her små/petite kartofler i supermarkederne,” forklarer Bjarne.

Men set fra et produktionsmæssigt perspektiv giver det ifølge Bjarne Hansen ikke mening.

”Klimamæssigt er det en stor misforståelse, for der bruges lige så meget krudt på små kartofler som store,” siger Bjarne Hansen og uddyber: ”Du får altså samme udledning, samme kvælstofforbrug osv. i den lille kartoffel som den store, men en meget mindre mængde.”

Vi dyrker masser af kartofler – men spiser dem ikke

De små kartofler er dog kun en lille del af en større problematik. For ifølge Bjarne Hansen har vi generelt mistet interessen for den almindelige spisekartoffel.

"Fra at vi var et kartoffelland, der lavede spisekartofler, da jeg var barn, så er vi jo blevet en industrikartoffelnation," siger Bjarne.

Vi dyrker stadig masser af kartofler i Danmark. Men langt de færreste ender på middagsbordet. I stedet går en stor del af produktionen til industrien. Faktisk fylder produktionen af spisekartofler i Danmark i dag kun knap 9 % af de danske kartoffelmarker. I 2024 blev der nemlig dyrket spisekartofler på 5.648 hektar ud af et samlet kartoffelareal på 65.447 hektar[1].

Samtidig er danskernes forbrug af spisekartofler faldet. Og det er ærgerligt, for den økologiske kartoffel har ifølge Bjarne masser af kvaliteter, som passer godt ind i en tid, hvor vi gerne vil spise mere klimavenligt og lokalt.

"Det er jo lidt tragisk, fordi noget af det mest miljø- og klimavidste, du kan spise, er jo den øko-kartoffel."

Vi skal lære vores kartoffelsorter at kende

Hvis vi skal spise flere kartofler, kræver det dog, at vi begynder at se kartoflen som andet og mere end den kogte, hvide knold, vi kender fra traditionelle danske retter. Og måske har vi glemt, hvor stor forskel der faktisk er på kartofler. En vigtig del af løsningen er ifølge Bjarne at få udvidet vores kendskab til kartoflen – og de mange forskellige sorter – så det bliver lettere at finde ud af, hvad de forskellige kartofler kan.

"I Sverige ligger kartoflerne i kasser med sortsnavn på. I Danmark ligger de i plastikposer uden meget info om sorter," forklarer Bjarne og understreger, at der ligger en stor formidlingsopgave i at gøre os alle sammen klogere på kartoflens egenskaber.

"Det er sorterne, der gør kartoflerne interessante," siger Bjarne og fortsætter: "Der er jo ikke noget mere lækkert end en kartoffelmad om sommeren. Men får man en kartoffelmad lavet med en eller anden vandet sandjordskartoffel, der er velegnet til mos, så får man jo en dårlig spiseoplevelse. Der er ikke noget galt med mos-kartofler, de skal bare ikke bruges til en kartoffelmad."

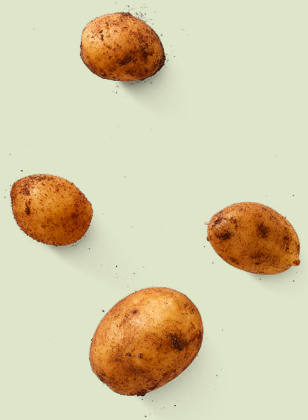
Det svarer til at vælge det rigtige mel til bagningen eller den rigtige mælk til kaffen. Vi ved godt, at der er forskel på mel og mælk, og vi vælger efter, hvad vi skal bruge det til. Men når det gælder kartofler, har vi glemt vigtigheden af at kende forskel.

"Vi kender ølandsvede og manitobahvede, men forskellen er minimal ift. forskellen på kartofler," siger Bjarne. Når vi ved, hvilken sort vi køber, kan vi også vælge en kartoffel, der passer til den ret, vi skal lave. "Det er virkelig en viden, der forhøjer spiseoplevelsen," siger Bjarne.

For ham er det netop her, vi skal sætte ind. Vi skal væk fra at tænke på kartoflen som en anonym standardvare og i stedet interessere os for smagen, sorterne og de mange muligheder. Og måske er det på tide at lade den almindelige kartoffel få lidt mere plads igen. Også selvom den er større end seks centimeter.

> Hvis en kartoffel er mere end 6 cm., bliver den det, man kan kalde en jydekartoffel. Så skal den skæres over, før man kan koge den, og her falder den altså ret dramatisk i pris. Derfor ser du alle de her små/petite kartofler i supermarkederne.

BJARNE HANSEN
BESTYRELSESMEDLEM I KARTOFFELAFGIFTSFONDEN





[1]Danmarks Statistik, 2024: https://www.dst.dk/da/Statistik/udgivelser/NytHtml?cid=48805&utm.com

DANSKERNES **FORBRUG** AF KARTOFLER

Kartoflen spiller stadig en vigtig rolle i den danske madkultur, men danskernes forbrug har ændret sig markant.

DANSKERNES FORBRUG AF KARTOFLER – KORT FORTALT

Kartoflen er stadig en fast del af den danske madkultur – men den fylder mindre på tallerkenen end tidligere, og især de yngre generationer er på vej væk fra den. Samtidig har kartoflen fået konkurrence fra ris og pasta og spiller ofte en birolle, når måltidet planlægges. Måske er vejen tilbage derfor ikke flere kogte kartofler, men nye måder at bruge dem på. For hvad sker der, når kartoflen ikke længere bare skal følge med – men får lov til at spille hovedrollen i måltidet?

I 2010 var der kartofler på tallerkenen til aftensmad på hver tredje tallerken.[1]

I 2022 var det faldet til mindre end hver fjerde.[2]

Udviklingen er særligt tydelig, når man ser på alder. De ældre generationer holder i højere grad fast i kartoflen som en del af aftensmåltidet. Hos de unge er der fx kartofler på 23 % af aftensmadstallerkenerne, mens det gælder for 41 % blandt de 55-74-årige.

Kartoflen er dog stadig foran ris og pasta. I 2021 stod kartofler for omkring 67 % af det samlede salg af de tre fødevaregrupper, mens pasta stod for 28 % og ris for 5 %. Til sammenligning udgjorde kartofler hele 95 % i 2001. Så selvom kartoflen fortsat ligger i front, har den altså fået konkurrence.[3]

Kartoflen som tilbehør

Når danskerne spiser kartofler, er det ofte som tilbehør til klassiske retter som frikadeller, kylling, bøf, steg, fisk, koteletter – og i biksemad. Kartoflen forbindes især med hjemmelavet mad (for 52 %) og i mindre grad i sammenhæng med færdigretter (5 %). Derfor bliver retter med kartofler også forbundet med velsmag (54 %), danske råvarer (30 %) og høj kvalitet (28 %).[4]

Men kartoflen er sjældent det, der sætter retningen for måltidet. For mange (en tredjedel) er det først og fremmest kødet, der bestemmer hvad der kommer på tallerkenen, mens kartoflen fungerer som tilbehør. Faktisk er det kun 6 %, der planlægger måltidet med udgangspunkt i ris, pasta eller kartofler.[5]

Lad os tage kartoflen tilbage

Hvad skal der til for at få kartoflen tilbage på flere tallerkener – også hos de yngre? Og hvordan kan storkøkkener være med til at gøre kartoflen mere interessant igen?

Måske handler det ikke om at servere flere kogte kartofler, men om at tænke kartoflen på nye måder. Hvad sker der, hvis den får lov til at være hovedrolleindehaver i stedet for tilbehør? Hvis den bliver bagt, most, sprød, krydret eller indgår i helt nye retter?

Her har storkøkkener en særlig mulighed for at sætte kartoflen i nye sammenhænge og vise, hvor meget mere den kan. Og måske er spørgsmålet ikke, hvordan vi får kartoflen tilbage, men hvordan vi gør den relevant igen.

[1+2+3+4] Andersen, M. N. (2022) Økologiske spisekartofler. Klimaaftryk og afsætning.
[5] Landbrug & Fødevare (2024) Kartofler på tallerkenen. Et kig ind i madtrackeren 2024. Ernæring & Forbrugeranalyse.

2010

I 2010 var der kartofler på tallerkenen til aftensmad på hver tredje tallerken.[1]



2022

I 2022 var det faldet til mindre end hver fjerde.[2]



[1+2] Andersen, M. N. (2022) Økologiske spisekartofler. Klimaaftryk og afsætning.

ARTIKEL

FRA KOSTRÅD TIL KØKKEN: DET BRUNE GULD SKAL HAVE HØJERE STATUS



DE OFFICIELLE KOSTRÅD

Spis planterigt, varieret og ikke for meget	Spis flere grøntsager og frugter	Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk	Spis mad med fuldkorn	Vælg planteolier og magre mejeriprodukter	Spis mindre af det søde, salte og fede	Sluk tørsten i vand

Hvordan kan den økologiske kartoffel være med til at omsætte kostrådene til mættende, velsmagende og mere plantebaserede måltider? To eksperter peger på de professionelle køkkener som et oplagt sted at begynde.

Kartoflen fylder ikke meget i de officielle kostråd. Men i de professionelle køkkener kan den spille en langt større rolle, når kostrådene skal omsættes til mættende, velsmagende og mere plantebaserede måltider.

Selvom kartofler, pga. deres høje indhold af stivelse ikke tæller med i de 600 g frugt og grønt om dagen, der anbefales, er det ifølge Janne Bagger, konsulent og ejer af SMAG FOR SUNDHED, stadig relevant at kigge nærmere på kartoflen.

”Jeg synes, den bliver lidt klemt i de nuværende kostråd. Man skal lede lidt efter den.”

Der er nemlig mere næring i kartoflen, end de fleste måske tror.

”Der er masser af C-vitamin, B6-vitamin og gode mineraler i kartoflen. Og så er der jo også masser af kostfibre,” forklarer Janne og understreger, at når anbefalingerne samtidig lyder på, at vi skal spise mindre kød, er der ekstra god grund til at hive kartoflen op af råvarelageret.

”Når kostrådene siger, at vi skal spise mindre kød, kunne vi jo overveje at spise flere kartofler,” siger hun.

Og måske skal inspirationen begynde i de professionelle køkkener. Storkøkkener, kantiner og offentlige køkkener serverer hver dag måltider til mange mennesker og har derfor mulighed for at påvirke vores madvaner i praksis.

”Lige præcis de professionelle køkkener kan spille en meget stor rolle i det her,” siger Janne og understreger: ”Grunden til, at vi ikke spiser så mange kartofler, er nok fordi mange synes, det er besværligt.”

Men i professionelle køkkener er både tiden og kompetencerne til stede.

”De har tiden, de kan være til stor inspiration, fordi de har kompetencerne til at omsætte kartoflerne til noget lækkert, og så er kartofler en relativt billig råvare – også økologisk.”

Janne peger på, at kartoflen ofte tænkes som klassisk tilbehør. I stedet kunne den få en mere central plads på tallerkenen – for eksempel i en moussaka, tortilla eller rösti. For Janne handler det i høj grad om at løfte kartoflens status.

”Det er det brune guld! Vi skal simpelthen højne status på kartoflen.”

Kostrådene skal kunne smages

Men hvordan får man så kartoflen til at spille en større rolle i praksis? Ifølge Bente Nissen Lundsgaard, udviklings- og læringskonsulent med speciale i maddannelse i et bæredygtighedsperspektiv samt madskribent og kogebogsforfatter, handler det om at tænke kartoflen sammen med grøntsager, bælgfrugter og fisk og bruge den til at skabe retter, der både mætter, smager godt og er mere plantebaserede.

”Kartofler har et kæmpestort potentiale for at spille en rolle, når man gerne vil omsætte kostrådene til praksis i køkkenet,” siger Bente. Hun ser samtidig et stort potentiale i de professionelle køkkener, hvor dygtige madprofessionelle allerede arbejder kreativt med planterige og bæredygtige måltider.

Det er netop den form for kreativitet, mener Bente, der kan være med til at gøre kostrådene mere appetitlige. For som hun siger:

”Kostråd lyder mere af løftet pegefinger end af sanserige smagsoplevelser.”

Og måske er det netop her, øko-kartoflen kan gøre en forskel: Når gode råvarer bliver til velsmagende måltider, bliver det lettere at omsætte de store ambitioner til noget, der rent faktisk kan smages.



BENTE NISSEN LUNDSGAARD
UDVIKLINGS- OG LÆRINGSKONSULENT



JANNE BAGGER
KONSULENT OG EJER AF SMAG FOR SUNDHED

FRA KOSTRÅD TIL KØKKEN – KORT FORTALT

Kartoflen fylder ikke meget i de officielle kostråd, men i de professionelle køkkener kan den være med til at omsætte flere af anbefalingerne til praksis. Som en mættende og alsidig råvare kan kartoflen spille sammen med grøntsager, bælgfrugter og fisk i måltider med mere plantebaseret mad og mindre kød. For storkøkkener og kantiner handler det derfor ikke kun om at servere kartoflen som klassisk tilbehør. Den kan med fordel også gøres til en central del af retten. Kort sagt: Kostrådene skal ikke bare følges – de skal kunne smages.

KARTOFLENS FREMTID I DANSKE STORKØKKENER

Kartoflen har i generationer været en af de mest alsidige råvarer i det danske køkken. Den har været fattigmandskost og festmad. Den har strakt kødrationer, fyldt supper og fundet vej til både brød og kager. Den kan opbevares længe og dyrkes i Danmark.



BETTINA BUHL
MUSEUMSINSPEKTØR PÅ DET GRØNNE MUSEUM

Kartoflen har med andre ord haft en særlig plads i dansk madkultur i generationer. Alligevel er kartoflen i dag for mange blevet synonym med én bestemt ting: den kogte, hvide kartoffel.

Men det er på tide at genopdage, hvad den kan – ikke mindst i de danske storkøkkener, mener Bettina Buhl, museumsinspektør med ansvar for mad og måltidets historie på Det Grønne Museum.

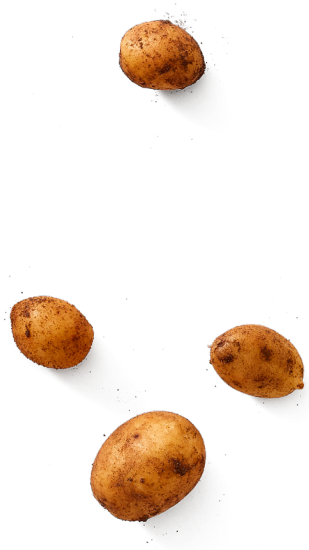
”Vi glemmer, at tilberedte kartofler jo er mange ting. De fleste tænker på den kedelige, hvide udkogte fætter. Men de fleste elsker jo også pomfritter og chips. Det er, fordi vi tænker lidt traditionelt på kartoflen,” siger Bettina. For hende er kartoflens dårlige ry i høj grad et spørgsmål om, at vi har glemt, hvor alsidig en råvare, den faktisk er.

”Kartoflen kan altså mange, mange ting! Den tager imod forskellige roller, krydderier, den giver sødme og den giver salt.”

Kartoflen i kriser og hverdage

”Kartoflen har været en vigtig følgesvend gennem dansk madkultur i rigtig mange generationer. Faktisk siden 1800-tallet. Det skyldes, at den har været så alsidig i brug. Dels at den har kunnet dyrkes herhjemme. Også i tider med krig og krise, hvor vi ikke har kunnet importere,” forklarer Bettina.

”Den har kunnet bruges til højtbelagt smørrebrød, som ingrediens i brød og kagebagning, den har kunnet strække kødrationerne, hvor der har været smalhals, og så har den været en fast, mættende bestanddel i kødretter.”



Den lange holdbarhed har også været vigtig. I et land med en begrænset høstsæson har kartoflen kunnet opbevares og holde langt ind i vinteren.

”Den er et langtidsholdbart produkt – og det er vi jo glade for i dansk madkultur med en kort høsttid.”

Kartoflen har altså igennem tiden haft stor betydning for, at det danske køkken rent faktisk har kunnet fungere.

Vi har mistet den indre kogebog

Ifølge Bettina har vi mistet vores råvarekundskab og evnen til at tænke kreativt i køkkenet. I dag følger vi oftere opskrifter og vælger færdigprodukter frem for at eksperimentere med råvarerne.

”Kigger man i gamle kogebøger, fx under Anden Verdenskrig, er kartoflen brugt til mange flere spændende opskrifter, som nu er gået i glemmebogen,” fortæller hun.

Det er netop den form for råvarekundskab, som Bettina Buhl mener, vi skal genfinde, hvis vi skal have mere ud af råvaren i storkøkkenerne. Her vil en større råvarekendskab blandt personalet gøre det lettere at skabe mere variation og få mere ud af den samme råvare.

Stort potentiale i storkøkkenet

Hvis kartoflen igen skal spille en større rolle i dansk madlavning, kræver det, at vi genopdager dens anvendelsesmuligheder. Det handler både om at bruge kartoflen i sæson og om at blive bedre til at udnytte de mange muligheder, råvaren rummer.

”For det første skal vi tage imod kartoflen, når den kommer om sommeren. Og så skal vi lære at bruge efterårskartoflen og vinterkartoflen. Og altså ikke ty til de udenlandske.”

Også kartoffelresterne rummer muligheder. De kan bruges i blandt andet kødstrækning, tærter og omeletter. Kartoflen har samtidig egenskaber, der gør, at den kan binde ingredienser sammen og give fylde.

”Anvendelsesmulighederne står simpelthen i kø!” siger Bettina begejstret.

Denne alsidighed er, ifølge Bettina, især værd at lægge mærke til for storkøkkenerne. Ikke mindst når det kommer til de Co2-regnskaber, som mange storkøkkener skal overholde.

”Mange storkøkkener er i Co2-regnskaber. Der kan en kartoffel jo få virkelig meget til at række længere, som strækkemiddel i fx kødretter,” pointerer Bettina.

> For det første skal vi tage imod kartoflen, når den kommer om sommeren. Og så skal vi lære at bruge efterårskartoflen og vinterkartoflen. Og altså ikke ty til de udenlandske.

BETTINA BUHL
MUSEUMSINSPEKTØR PÅ DET GRØNNE MUSEUM

Hvordan ser kartoflens fremtiden ud?

Måske handler kartoflens fremtid ikke om at opfinde noget nyt, men om at genopdage alt det, kartoflen allerede kan. De gamle retter kan være en vej tilbage til en større interesse for råvarer, måltider og den mad, vi laver fra bunden. Når Bettina Buhl ser 20 år frem, tror hun på, at vi igen vil tage madlavningen mere alvorligt.

”Jeg tror, at om 20 år har vi fundet ud af, at vi bliver nødt til at tage madlavningen alvorligt. Og at vi skal tilbage i køkkenerne. Ikke kun af nød, men også fordi det er dejligt.”

For hende handler det nemlig i høj grad også om de oplevelser og traditioner, som ikke kan erstattes af færdiglavet mad.

”Sommersol og søndag, plejer jeg at kalde det. Det sanselige, der giver en oplevelse af, at livet er værd at leve.”

Og måske er det netop her, kartoflen har noget særligt at byde på – både i de private køkkener men i høj grad også der, hvor vi samles, og der, hvor der serveres mad til mange. Den er ikke bare en råvare, men en del af mange af de måltider og traditioner, vi husker og giver videre.

”Når vi går til julebordet, er det fordi, vi gerne vil overlevere den særlige tradition, vi har. Det kan du ikke fortælle. Det skal du smage. Så man forstår, hvor vigtigt det er for din og min historie – og slægtens historie,” siger Bettina.



KARTOFLENS FREMTID I DANSKE STORKØKKENER– KORT FORTALT

Kartoflen har altid kunnet mere, end vi giver den credit for. Den har været både hverdagsmad og festmad, overlevet kriser, strakt kødrationer og fundet vej til alt fra kødfars til kager.

Men vi skal genfinde den gamle råvarekundskab i storkøkkenerne: at bruge kartoflen gennem hele sæsonen, tænke kreativt med rester og lade den give fylde og række længere.

For kartoflens fremtid handler måske ikke om at opfinde noget nyt, men om at genopdage alt det, vi har glemt, at den kan – og om at huske, at god mad også er noget, vi smager, oplever og giver videre.



OPSKRIFT

ØKOLOGISKE KARTOFFEL-VAFLER MED RØGET LAKS OG CREMET SENNEPSDIP

Kartoffelvafler er en skøn måde, at få brugt sine kogte kartofler fra dagen før på. Eller du kan koge en ny portion som i denne opskrift

OPSKRIFT

INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

Kartoffelvafler

- 600 g økologiske kartofler, gerne med skræl
- 2 store spsk. økologisk cremefraiche, 18%
- 2 økologiske æg
- 2 spsk. økologisk mel, gerne Ingrid ærte- eller kikærtemel
- 1 spsk. tørret økologisk dild
- 1 tsk. flagesalt
- Masser af friskkværnet økologisk sort peber
- Lidt økologisk jomfruolivenolie til at pensle vaffeljernet med

Cremet sennepsdip

- 1 bundt eller 1 potte frisk økologisk dild
- 250 g økologisk cremefraiche, 18%
- 1-2 spsk. økologisk dijonsennep efter smag
- 1-2 spsk. flydende økologisk honning, alt efter mængden af sennep
- ½ tsk. flagesalt
- Masser af friskkværnet økologisk sort peber

Topping

- 8 pæne salatblade fra et økologisk salathoved
- 300 g røget, økologisk laks
- ½ økologisk agurk
- 1 bundt eller 1 potte frisk økologisk dild

FREMGANGSMÅDE

Kartoffelvafler

- Kog kartoflerne i letsaltet vand i ca. 10-12 minutter, lad dem trække i vandet, til de er færdige.
- Køl kartoflerne af og mos dem godt sammen med cremefraiche og æg, tilsæt derefter mel, dild, salt og peber og rør til du har en grov og ensartet dej.
- Varm et vaffeljern op, pensl det evt. med lidt olie og bag vaflerne, til de er helt gyldne og sprøde.

Cremet sennepsdip

- Hak dilden og brug også stænglerne.
- Rør alle ingredienserne til dippen godt sammen, til den bliver ensartet og cremet.
- Smag den godt til, så den er skarp med lidt god sødme.

Topping

- Top kartoffelvaflerne med salatblade, røget laks i skiver og den cremede sennepsdip.
- Skær agurken i skiver og pynt med disse, samt frisk dild.

Tips

Har du ikke et vaffeljern kan du stege kartoffelpandekager af dejen.

I stedet for den røgede laks kan vaflerne også toppes med ærtemos, parmaskinke eller andet godt pålæg.

Kartoffelvaflerne er også dejlige dagen efter, også i madpakken hvor de kan bruges som sandwichbrød. Har du bagt en stak til køleskabet, er de nemme at gøre lune og sprøde igen, ved at komme dem i brødristeren.

Du kan også bruge andre rodfrugter til dejen. Har du tilberedt for mange rodfrugter, er de skønne at bage vafler af.

SE FLERE OPSKRIFTER HER →

INTET ER SÅ DANSK SOM DEN ØKOLOGISKE KARTOFFEL... ELLER HVAD?

Det var hollænderne, der – inviteret til landet af den danske konge – tilbage i 1719 bragte kartoflen til Danmark, og det tog nogle år, før kartoflen for alvor blev et hit hos danskerne. Dermed kan kartoflerne *kun* prale af at have været en del af den danske landbrugs- og køkkenkultur i omkring 300 år, men alligevel har vi taget kartoflen til os og gjort den til vores egen.



ANNE-SOPHIE LAHME
KONTAKTDIREKTØR LAHME KOMMUNIKATION

Der findes næppe en mere alsidig grøntsag end kartoflen, der, selvom den er forholdsvis nytilkommen, er så indgroet en del af vores madkultur, at man snart ikke kan forestille sig et dansk hjem uden kartofler på bordet mindst én gang om ugen. Og dog. For de senere år er vores forbrug af kartofler både i private hjem og i det offentlige faldet med mellem 28 og 55 % afhængigt af aldersgruppen, og vi har vendt næsen mod ris, pasta og ja endda nudler for at få de ønskede kulhydrater på bordet til aftensmåltidet.[1]

I begyndelsen så man skævt til kartoflen; den skulle hives op af jorden, var giftig, inden den blev kogt, og var ikke nævnt i bibelen! Men efterhånden blev den en succes, og i det danske bondekøkken blev den hurtigt til sovs og kartofler.

Kartoflens kulhydrater, stivelse og vigtige vitaminer matchede nemlig det omfattende kaloriebehov, som det fysisk hårde arbejde i landbruget krævede.

Dengang som nu var det eliten, der som de første testede en ny råvare af, og over tid fulgte resten af samfundet med. Eksotiske retter som Pomme Duchesse (grevindens kartofler), hvor kartofler moses og blandes med æggeblommer, er et godt eksempel, og snart tog landbobefolkningen også kartoflen til sig og lavede både kartoffelgrød og stuvede kartofler.

I de senere år har vi dog i stigende grad vendt tommelen nedad til kartoflen. Men med udgangspunkt i Lahme Kommunikations trendforskning forventer vi, at den økologiske kartoffel bliver genopdaget. Vi ser nemlig ind i trenden Nature Bound, der helt grundlæggende handler om vores relation til naturen. Vi ser os selv som forbundne med og en del af naturen. En natur, som vi gerne vil leve tættere på og i større sammenhæng med. Fra at have beundret naturen på afstand, vil vi nu gerne mærke den og sanse den, og det handler i høj grad også om det, vi spiser. Samtidig med et naturligt fokus på danske råvarer og ressourcer, og et generelt fokus på mindre forarbejdet mad, er der altså god mulighed for, at de økologiske kartofler kan få sine tidligere stormagtsdage tilbage.

[1] https://www.food.dtu.dk/newsarchive/2026/02/danskernes-kostvaner-er-skaeve-i-forhold-til-de-officielle-kostraad

DEN **KLIMA-VENLIGE** KARTOFFEL

KARTOFLEN SCORER HØJT PÅ KLIMA FOR PENGENE!

Sammenlignet med pasta og ris får du nemlig godt med mad for klimaaftrykket. Kartofler har færre kalorier, men mætter godt – blandt andet på grund af et højt indhold af fibre. Desuden indeholder kartofler mange vitaminer og mineraler.

Tallene er baseret på Concitos gennemsnitstal om klimaaftrykket fra produktion, transport mv. af enkelte fødevarer. Her er der ikke taget højde for andre bæredygtighedsfaktorer som biodiversitet, vandmiljø, dyrevelfærd, sundhed, sociale forhold mv. – og der er heller ikke skelnet mellem konventionel og økologisk produktion.

Mæthedsindekset er udviklet af australske forskere, hvor indeks 100 er den mæthed, det giver at spise hvidt brød. Kartofler topper med lang afstand listen. Og havner også foran kød og andre animalske produkter.

Kilder: Klimadatabasen fra Concito. Kalorietal: www.madtiltal.dk.
Mæthedsindeks: Fra studiet "A Satiety Index of common foods", 1995

Så meget får du for 1 kg drivhusgasser. 1 kg CO_2e =



2,78 KG KARTOFLER

= 2123 kalorier
Mæthedsindeks 323



0,78 KG PASTA

= 2890 kalorier
Mæthedsindeks 119



0,58 KG RIS

= 2069 kalorier
Mæthedsindeks 138

MØD
FOODSERVICETEAMET

Foodserviceteamet i Økologisk Landsforening baner vejen for et større kendskab til økologiens markeds-potentiale og økologiens fordele i foodservicebranchen. Vi har stærke indsigter i hele branchens værdikæde og deler gerne ud af vores viden og erfaringer.

Så tag fat i os, hvis du har brug for ny markedsviden, har spørgsmål eller blot vil tage en snak om økologien – vi er altid klar til dialog.



JOSEPHINE KOFOD
MARKEDSKONSULENT OG PROJEKTLEDER

51 34 84 24
jko@okologi.dk

Mit fokus er målrettet foodservicebranchen og danske forbrugere. I mine projekter arbejder jeg på tværs af egen organisation og med vores projektpartnere om at styrke økologien og den grønne dagsorden, med særligt fokus på økologisk frugt og grønt.



KATRINE KRØJGAARD
PROJEKT-KOORDINATOR

22 33 14 44
kkr@okologi.dk

Jeg arbejder med projekter og aktiviteter, der styrker økologiens position i foodservicebranchen. En stor del af mine opgaver handler om planlægning og koordinering af messer og events, hvor jeg bidrager til at skabe synlighed, samarbejde og nye muligheder for økologien.



MARIE B. GRANLIE
PROJEKTLEDER OG PROJEKTKOORDINATOR

25 42 93 28
mbo@okologi.dk

Jeg beskæftiger mig med projekter og aktiviteter, der hovedsageligt er målrettet foodservicebranchen og danske forbrugere. Jeg er bl.a. med til at planlægge og koordinere vores forbrugerevent, Økologisk Høstmarked.



RITA RAMONA HØGH
PROJEKTLEDER OG MARKEDSKONSULENT

41 90 20 22
rrh@okologi.dk

Jeg samarbejder bredt med køkkener og branchen omkring økologien og særligt Det Økologiske Spisemærke, som er et vigtigt redskab til at opnå og fastholde en høj økologiprocent.



SARAH SCHELDE HANSEN
PROJEKTLEDER OG PROJEKTKOORDINATOR

41 90 20 19
sas@okologi.dk

Jeg arbejder med koordinering, planlægning og afvikling af diverse projekter og arrangementer i Økologisk Landsforening primært indenfor foodservice aktiviteter



TORBEN BLOK
MARKEDSCHEF, FOODSERVICE

29 61 69 34
tob@okologi.dk

Jeg har ansvaret for og arbejder med foreningens indsatser over for foodservice på hjemmemarkedet. I dette arbejde varetager jeg fastholdelse og udvikling af økologien i private og offentlige køkkener, grossister, virksomheder og andre organisationer.

TAK FOR SAMARBEJDET
OM AT BANE VEJEN FOR MERE OG BEDRE ØKOLOGI

Økologisk Landsforening arbejder for at udvikle og udbrede økologiske løsninger på tværs af hele værdikæden – fra jord til bord. Foreningen styrker samarbejdet mellem landmænd, virksomheder, detailkæder og køkkener og arbejder for en bæredygtig fødevareproduktion med fokus på miljø, dyrevelfærd og sundhed.

Økologisk Landsforening
Agro Food Park 26
8200 Aarhus N

CVR 13038139
+45 87 32 27 00
info@okologi.dk

www.okologi.dk

ØKOLOGISK LANDSFORENING