

Kartofflen – jordens mest alsidige grøntsag

Kartofflen er én af kokkenes bedste venner i køkkenet. Hvis den behandles med respekt og omhu, får du en tro følgesvend, som er et godt match til stort set alle retter. Den kan udfylde hovedrollen i en ret eller fungere som garniture eller pynt. Den kan serveres som forret, hovedret, dessert, koldt eller varmt. Den kan forarbejdes til næsten alt, hvad man kan forestille sig og har utroligt mange muligheder for anvendelse i køkkenet. Den kan tilberedes på utallige måder: kogt, bagt, tørret, stegt, ristet, dampet, sauteret, moset, sukkerbrunet, friturestegt, pandestegt (braset, rösti) og stuvet. Og den kan indgå i næsten alle slags kolde og varme retter, sågar det søde køkken, med forskellig smag og tekstur.

I gastronomisk sammenhæng betegner vi kartofflen for en grøntsag. Vi indkøber, opbevarer, klargør, tilbereder og anretter således kartofflen på lige fod med andre grøntsager. Ernæringsmæssigt og i de officielle kostråd, regnes kartofler dog ikke for grøntsager, men derimod som en vigtig kilde til stivelse, ligesom pasta og ris. Uanset om vi kalder den en grøntsag eller ej, har kartofflen en samlet god næringsværdi, især når man medtager skrællen.

Kogte kartofler rimer godt på sovs, mens sprøde pommes frites og chips er velkendte favoritter som fastfood og snacks. Men kartofflens kvaliteter som grøntsag kommer her i baggrunden, og dens fine evne til at bidrage med umami til maden ydes ikke fuld retfærdighed.



Foto: Jonas Drotner Mouritsen

Men den rette tilberedning kræver viden om, hvad kartofler egentlig er, og kendskab til de forskellige sorter. De mange forskellige kartoffelsorter har nemlig hver deres smag, køkkenegenskaber og anvendelsesmuligheder. Det er ikke nok at skelne mellem nye og gamle eller små og store kartofler. Både udvalget af og forbrugeroplysning om de forskellige sorter er meget beskeden i de danske dagligvareforretninger og grossister. Men leverandører til restauranter har ofte et bredt udvalg af kartoffelsorter, og i dialog med leverandørerne kan kokke til restauranten skaffe specielle sorter, som vil imponere mange gæster.

Alligevel er kartofflen faldet i unåde, måske netop på grund af dens høje stivelseindhold. Faktisk er forbruget halveret siden 1950'erne til ca. 75 gram om dagen for børn og ca. 110 gram om dagen for voksne. Danskerne spiser dog fortsat flere kartofler end ris og pasta.

Hvad er kartofler?

Kartofflen (*Solanum tuberosum*) er en såkaldt rodknold. Den hører hjemme i natskyggefamilien sammen med tomat, aubergine og tobak. I ernæringsmæssig forstand regner man dog ikke kartofflen som en egentlig grøntsag, men som en såkaldt stivelsesholdig grøntsag på linje med hvide ris. Den har et mindre indhold af fx de gavnlige antioxidanter, og et større indhold af stivelse, end andre planter og rodfrugter. Den regnes derfor ikke med i anbefalingerne af at spise 500–600 g frugt og grønt om dagen. Alligevel indeholder kartofler, især med skræl, færre kalorier samt flere vigtige vitaminer og mineraler (jern, kalium, zink og C-vitamin) end hvid ris og pasta. Desuden indeholder skrællen kostfibre.

Igennem historien har kartofflen haft afgørende betydning for store befolkningsgruppers ernæring, til trods for at den først landede på europærisk jord efter opdagelsen af Amerika. Det er verdens mest spiste grøntsag (efter den kommer søde kartofler) og den tredjemest dyrkede afgrøde efter ris og hvede. Da den giver et fire gange større udbytte end ris og hvede, kan den anses som en meget bæredygtig afgrøde.

Søde kartofler

Søde kartofler (*Ipomoea batatas*) er faktisk slet ikke i familie med almindelige kartofler. De tilhører i stedet snerlefamilien, og der er mere end 1600 forskellige arter. Ernæringsmæssigt minder sød kartoffel om almindelig kartoffel, men har et højere proteinindhold, mere sukker og flere kostfibre. Desuden er den en kilde til især A-vitamin, mens almindelig kartoffel indeholder mere C-vitamin. Søde kartofler med rødt skind bliver møre og saftige ved tilberedning. Søde kartofler med gult skind bliver mere melede og tørre.



Lidt kartoffelhistorie

Kartofflen er oprindeligt hjemmehørende i kolde og fugtige områder i Central- og Sydamerika, hvor den blev dyrket af Mayakulturen, og den har måske været dyrket dér de sidste mindst 7000 år. Man regner med, at vilde kartofler er blevet spist i Sydamerika for op til 13.000 år siden. Nutidens kartoffel (*Solanum tuberosum*) blev oprindeligt udvalgt blandt omkring 200 forskellige arter af vilde kartofler og dyrket i Sydamerika. Mindst et par hundrede forskellige sorter af denne art blev dyrket i Andesbjergene, før europæerne kom til Amerika.

Kartofflen blev bragt til Europa af de søfarende spaniere omkring 1570. I Europa vandt kartofflen en vis udbredelse, fordi den var let at dyrke i forskellig slags jord. Den blev bl.a. en billig og næringsrig afgrøde for Tysklands fattige. Men det gik langsomt med en større udbredelse, både fordi det tager tid at ændre spisevaner, og fordi det blev betragtet som finere at spise hvidt brød. I Frankrig ville selv de fattige bønder ikke spise kartofler.

Efter et fængselsophold under den preussiske syvårskrig (1756–1763), hvor den franske soldat og farmaceut Antoine-Augustin Parmentier i fem år havde levet af kartofler, bragte han i 1771 kartofflen til Frankrig. Med kong Ludvig den 14's støtte vandt den langsomt udbredelse. Vi finder Parmentiers navn husket i Parmentier-kartofler, som er små kartoffelterninger (1 cm) stegt i fedtstof med hvidløg.

En stor del af Europas fattige befolkning blev efterhånden fuldstændigt afhængige af kartofler og deres store produktivitet. Kartofflen kom til Danmark med huguenotterne i starten af 1700-tallet, men dyrkningen kom først rigtig i gang fra midten af århundredet. Her fandt de såkaldte kartoffeltyskere ud af, at kartofflen var nem at dyrke i den sandede jord på den jyske hede.

Betydningen af kartofflen blev i de følgende år enorm. Man regner med, at denne simple rodknold blev ansvarlig for halvdelen af befolkningsvæksten i den gamle verden i perioden 1700-1900. I nogle lande blev kartofflen et hovednæringsmiddel, f.eks. i Irland, hvor den fattige del af befolkningen især mod vest var helt afhængig af kartofler. En irsk bonde spiste i midten af 1800-tallet 3-5 kg kartofler om dagen. Denne afhængighed fik katastrofale følger for hele landet, da en kartoffelpest i årene 1848–1851 ødelagde kartoffelhøsten, og omkring en million irere døde af sult. Inden for de følgende 50 år forlod yderligere fem millioner irere det fattige og udsultede land til bl.a. USA.

Hvem spiser kartofler i verden?

Kartofler er på verdensplan en af de vigtigste landbrugsafgrøder, og der dyrkes i dag omkring 320 millioner tons kartofler om året i omkring 1000 forskellige varianter. Mindst en milliard af Jordens befolkning spiser kartofler, og væksten er størst i udviklingslande, mens den aftager i den udviklede del af verden. Kineserne er den største kartoffeldyrkende nation (de står for ¼ af verdens produktion), og derefter følger Indien, Rusland, Ukraine og USA. Hviderusserne har

verdensrekord i kartoffelspisning, 175 kg per person om året. Danskerne kommer langt bagefter med 40 kg om året.

Hvem spiser kartofler i Danmark?

- Kartofflen er på 75 % af danskernes middagsborde en gang om ugen.
- Unge under 30 år spiser næsten kun halvt så mange kartofler som dem over 55 år.
- Københavnerne spiser omkring en femtedel færre kartofler per indbygger, end man gør i resten af landet.

Kartoflens næringsindhold

Kartofler har et højt energiindhold, ca. 90 kcal/100 g, og indeholder 70-80 % vand. Proteinindholdet

er ca. 2 g/100 g, fedtindholdet ca. 0,4 g/100 g og kulhydratindholdet ca. 18 g/100 g, hvoraf ca. 90 % er stivelse. Hvide kartofler uden skræl kan lige som poleret hvid ris få vores blodsukker til at stige hurtigt. Det kaldes for et højt glykæmisk indeks. Men med skræl er kartoflens glykæmiske indeks middelhøjt som for upoleret ris og banan. Fedtstofindholdet i kartofler er mindre end i hvede, og proteinindholdet er højere end i majs. Desuden har kartofler pæne mængder af C- og B₆-vitamin, kalium og mangan. Det er i princippet muligt at leve på en kost af kartofler sammen med fisk eller mejeriprodukter.

Kartoflers farve

Kartofler indeholder forskellige farvestoffer, og farven afhænger af sorten. Gule kartofler farves f.eks. af carotenoider, ligesom guleroder, og blå kartofler farves af stoffet anthocyanin, som også kendes fra rødkål. Kartoffler som udsættes for sollys og stress, bliver grønne og må ikke spises, da de indeholder et giftigt stof.