

Start aktiviteten med en muntlig quiz for å lære barna mer om temaet

EN RÅVARE - FLERE KULTURER



Tidsbruk: 1-2 timer

INTRODUKSJON

Poteter finnes i mange varianter, og hver sort har sine egenskaper og bruksområder. Potet kan lett dyrkes alle steder i landet, og den tåler godt lagring. Det betyr at poteten også er en miljøvennlig råvare som vi kan spise mye av. Noen av potetsortene dyrkes bare her i Norge. Ringerikspoteten for eksempel, har en beskyttet opprinnelsesmerking og kan kun dyrkes innenfor et geografisk område rundt Ringerike.

Poteten kommer opprinnelig fra inkaene i Sør-Amerika, som begynte å dyrke ulike potetplanter for nesten 8000 år siden. Spanjolene tok etterhvert med seg poteten til Europa på 1500-tallet, og derfra spredte poteten seg til andre deler av verden. I Norge ble en del av vårt kosthold tidlig på 1800-tallet. Poteten er en av de viktigste matvarene vi har i verden og produksjonen er på ca 368 millioner tonn hvert år!

Poteten er en del av matkulturen i de fleste land, og er hovedingrediens i alt fra norske potetlefser til italienske gnocchi, belgiske pommes frites, indiske aloo gobi, spanske batatas bravas og svenske raggmunker. Kan du tenke deg en verden uten poteten?

VISSTE DU AT..

Det finnes blåfargede poteter? Fargen kommer fra fargestoffet antocyanin, en antioksidant som også finnes i blåbær og blå druer.



Huskeliste og utstyr:

- Ingredienser og utstyr til de rettene dere har tenkt å lage.

Forberedelser

- Bestill/handle inn råvarer til rettene
- Legg frem alt utstyr dere skal bruke
- Skyll og legg frem råvarer

① Introduksjon:

● **Samtale med barna**

Fortell barna om aktiviteten dere skal gjøre i dag. Snakk med barna om ulike matkulturer, og la de undre seg over forskjeller og likheter.

● Hvilke høytider feirer barna hjemme?

Hvilken mat spises til hverdag, helg og fest?

Har dere en fast dag hjemme hvor dere vanligvis spiser det samme, for eksempel taco på fredager eller grøt på lørdager?

Er det noen forskjeller eller likheter i barnas mattradisjoner?

Har dere noen faste mattradisjoner på deres egen SFO kanskje?

● Snakk også gjerne litt om poteten som råvare.

Kan de komme på noen potetretter fra andre land?

Hvorfor spiser så mange mennesker i verden potet?

Hvilken potetrett er barnas favoritt?

② Aktiviteten:

● Del barna i små grupper og lag en eller flere potetretter etter oppskriftene under.

● Vi anbefaler å lage flere retter slik at barna kan smake på- og sammenligne de ulike rettene. Men dere kan også fordele aktiviteten utover flere dager og lage en ny rett hver dag eller hver uke.

● Hvis dere lager flere retter trenger dere ikke lage mer enn en at det blir en smaksprøve til hver.





Norske potetlomper



Utstyr

- Kjele
- Bakebolle
- Kjevle
- Stekepanne eller steketakke
- Stekespade

Ingredienser 4 porsjoner

- 1 kg poteter
- 2 dl mel
- 1 ts salt

Fremgangsmåte

1. Kok potetene med skallet på. Skrell dem og avkjøl. Har du kalde kokte poteter fra dagen før er de fine å bruke.
2. Mos potetene og bland inn litt mel og salt. Jo mindre mel som brukes jo bedre blir lomperne.
3. Del deigen opp i biter og kjevle hver bit ut til runde flate lomper.
4. Stek lomperne i tørr stekepanne eller på takke til de er lyse, men med brune flekker.
5. Legg lomperne oppå hverandre og dekk dem med et håndkle eller lignende slik at de holder seg myke.
6. Lompe kan serveres til mye mer enn pølser, de kan f.eks smøres med kremost og røkelaks, ost og skinke, eller peanøttsmør og banan.

Indisk potetcurry (aloo gobi)



Utstyr

- Kjele
- Sleiv
- Skjærebrett
- Kniv

Ingredienser 4 porsjoner

- 8 poteter
- 1 blomkål
- 1 gul løk
- 3 tomater
- 1 chili
- 4 cm fersk ingefær
- 2 fedd hvitløk
- 3 ts garam masala krydder eller spisskummen
- 1 ts gurkemeie
- 2 dl vann
- 1 ss olje

Fremgangsmåte

1. Skjær opp poteter og tomater i terninger og blomkål i buketter.
2. Skrell og finhakk løk, hvitløk, ingefær og chili.
3. Varm oljen i en stor kjele og fres krydderet i et par minutter på middels varme til det begynner å lukter godt av krydder.
4. Tilsett løk, chili, hvitløk og ingefær og fres et par minutter til løken har blitt blank og myk.
5. Ha potetene, tomatene og vannet i gryten og kok i ca. 5 minutter under lokk.
6. Ha oppi blomkålen og la det småkoke i 10-15 minutter med lokk til grønnsakene er møre.
7. Pass på at ikke gryten koker tørt. Tilsett isåfall mer vann.
8. Smak til med salt og pepper og eventuelt litt lime før servering.



Sveitsisk potetkaker (Rösti)



Utstyr

- Rivjern
- Bakebolle
- Stekepanne eller steketakke
- Stekespade

Ingredienser 4 porsjoner

- 8 poteter, gjerne av typen Beate eller Astrix
- Salt og pepper
- Myk margarin eller olje til steking

Fremgangsmåte

1. Skrell potetene rå.
2. Riv potetene grovt på rivjern.
3. Bruk hendene og klem væske ut av potetene. Tørk godt med kjøkkenpapir. Du kan også legge revet potet i et rent kjøkkenhåndkle og vri ut væsken.
4. Bland i salt og pepper.
5. Varm en stekepanne eller en steketakke med litt olje og/eller margarin.
6. Form potetblandingen til små pletter/lapper med hendene, og klem de flate med stekespaden.
7. Stek potetplettene gylne på begge sider over middels høy varme.

Du kan gjerne tilsette litt hakket løk, krydderurter, et vispet egg, revet ost, eller revet gulrot i røren sammen med potetene. Rösti kan serveres både som hovedrett og som tilbehør til andre retter.

Spansk potetomelett (Tortilla)



Utstyr

- Stekepanne
- Stekespade
- Langpanne
- Bakepapir
- Skjærebrett
- Kniv
- Bolle

Ingredienser 4 porsjoner

- 6 poteter
- 6 egg
- 1 liten gul løk
- Salt og pepper

Fremgangsmåte

- Forvarm stekeovnen til 200 grader
- Skrell potet og skjær dem i terninger. Bruk gjerne rester av kokte poteter.
- Finhakk løk.
- Fres løk og potetterninger i olje i en panne til potetene til de er blitt møre. Ha gjerne på et lokk når potetene har fått stekeskorpe slik at de blir fortere gjennomstekte.
- Visp sammen egg, salt og pepper i en bolle.
- Kle en langpanne eller ildfast form med bakepapir, og fordel poteter og løk i pannen.
- Hell eggeblandingen over og bland godt.
- Stek i ovnen til omeletten er fast, ca 20 minutter. Steketiden varierer med størrelsen på pannen.
- Server gjerne med grovt brød og en grønn salat.



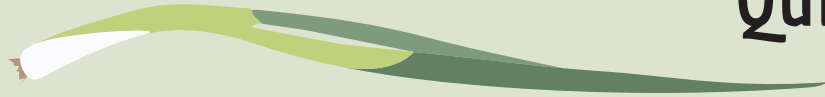
Variasjon og tilpasninger

- Dere trenger ikke lage alle rettene på samme dag. Dere kan servere potetretter fra ulike kulturer gjennom en hel uke, eller f.eks en ukedag gjennom en hel måned.
- Barna kan deles i tre grupper, slik at hver gruppe lager en rett hver.
- Bruk gjerne andre oppskrifter enn de vi har foreslått her.
- Barna kan gjerne komme med sine forslag til oppskrifter som de har lyst til å lage, gjerne fra sin egen matkultur.
- Hvis dere har foreldre eller personale med ulik kulturell bakgrunn som har anledning til å komme og vise dere hvordan man lager en typisk rett fra deres hjemland eller kultur er det helt topp!
- La gjerne barna bestemme hvordan dere skal dekke på til måltidet, og hvilke elementer de vil ha med i borddekkingen. Skal det være et høytidelig og festlig måltid, eller et hverdagsmåltid? Hvordan vil de i så fall dekke bordet til anledningen?
- For å spare tid kan dere gjøre klart noen av råvarene på forhånd.
- Barna må ikke nødvendigvis delta i matlagingen, de kan også få smake på rettene som dere voksne har laget. Men det beste er at barna får delta på noe av matlagingen, selv om de ikke gjør alt. De minste barna kan for eksempel hjelpe til med å skrelle, røre, kjevle og kna. Eldre barn kan også hakke, rive, steke og koke.



Melne eller kokefaste poteter?

Pimpernell, Kerrs Pink, Troll, Mandelpotet, Ringerikspotet, Gulløye er eksempler på melne poteter som er lett å mose og egner seg godt til potetmos og pureer. Mens kokefaste sorter som Asterix, Folva, Beate og Laila er potetsorter som ikke sprekker så lett og passer derfor godt til bl.a. koking og potetsalater.



FLEIP ELLER FAKTA OM POTET:

Noen typer poteter heter Beate og Laila (fakta)

Det finnes blå poteter (fakta)

Blå poteter er giftige å spise (fleip)

Grønne poteter er giftige å spise (fakta)

Det er for kaldt til å dyrke poteter i Norge (fleip)

Potet er bra for kroppen å spise (fakta)

I poteten finnes det C-vitaminer (fakta)

Det er bra for miljøet av vi spiser poteter (fakta)

En potet kan bli tre meter lang (fleip)

Poteter vokser på trærne (fleip)

I gamledager reiste man fra Norge til Danmark i potetbåter (fleip)

I gamledager het det ikke høstferie. Det het potetferie, fordi alle barna fikk skolefri for å hjelpe til med å høste poteter (fakta)

Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?

FLEIP ELLER FAKTA OM MATKULTURER:

I India spiser man ofte med hendene (fakta)

De som spiser med hendene spiser som regel med høyre hånd (fakta)

I mange land i Asia er det vanlig å spise insekter (fakta)

I Norge spiser vi all maten vår med spisepinner (fleip)

I Japan er det vanlig å spise ris og suppe til frokost (fakta)

I Spania spiser man ikke middag før etter klokken 21 på kvelden (fakta)

Sushi er en typisk matrett i Afrika (fleip, i Japan)

Når muslimene feirer Id feirer de slutten på fastemånedens Ramadan (fakta)

Taco er Norges nasjonalrett (fleip, det er Fårikål)

I Brasil er alle vegetarianere, de spiser ikke kjøtt (fleip)

Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?