

# Potatisen – en nyttig knöl!

## Mål

ELEVEN SKA: Kunna uppskatta och använda potatis, som en god och nyttig del av måltiden.



## Syfte

Att känna till potatisens ursprung, Peru och Anderna, hur den kom till Sverige och dess utbredning som föda i världen. Att veta vilka näringsämnen potatisen innehåller. Att veta hur potatis odlas konventionellt och ekologiskt. Att kunna namnet på några potatissorter och att olika sorter smakar olika. Att kunna tillreda olika rätter av potatis.

## Så här kan man göra

### FÖRBEREDELSE

Ta med potatis till klassrummet, gärna flera sorter. Ring en potatisodlare eller en rådgivare på länsstyrelsen för att ta reda på vilka sorter som odlas i länet/regionen och försök hitta så många som möjligt, både ekologiska och icke-ekologiska. Ha världskartan framme.

### GENOMFÖRANDE

*Samtala i klassrummet om vad eleverna vet om potatis:* Hur ser den ut? Är det nyttigt att äta potatis? Vilken mat kan man göra av potatis? Är det gott? Vilken potatisrätt tycker eleverna mest om?

Forska om potatisens historia och ursprung. Här kan man t.ex. lära sig om Anderna och indiankulturerna som hade potatis som basföda och som odlade en stor mängd olika sorter. Potatis äts idag fortfarande i Anderna, men också i nästan hela världen. Med dagens globaliserade livsmedelshandel sprids mat även till länder som inte har traditionen tidigare, t.ex. finns pommes frites överallt (och MacDonaldis).

- Är det nyttigt med potatis? Gå igenom näringsinnehållet. Hur smakar potatis? Beskriv smaken.

- Är det vanliga potatissorterna? Hur odlas potatis från sätning till skörd? Vad innebär det att potatis är odlad ekologiskt? *Se Ekofakta.*

Titta i en kokbok vilka olika rätter man kan laga av potatis. Dela upp klassen i små grupper som tillsammans lagar varsin potatisrätt: kokt, stekt, bakad, klyftpotatis, gratäng, pressad, mos, rårakor ...

Potatis i konsten: Van Goghs *Potatisätarna* från 1885 beskriver proletär- och bondeliv i Holland. Diskutera den. Måla en egen tavla.

### REDOVISNING

Bjud på de olika rätterna och samtala om resultatet.

Ordna en smakpanel och genomför en blindtest av olika potatissorter. Koka dem mjuka och skär i små bitar och lägg upp på fat så att alla kan se att de även har lite olika färg. Vilken sort vann? Var den ekologisk eller ej?

Diskutera och kom fram till ett ställningstagande om potatisens plats i skollunchen och även hemma.

### UTVÄRDERA