



Smagekassen 2026

Tå' en bid af Danmark

Kartofler, kål og korn



Elevhæfte

Hvad er dansk mad egentlig?

Hvis du skulle beskrive dansk mad med tre ord, hvad ville du så sige? Måske tænker du på smørrebrød, frikadeller, eller hvad med rødgrød med fløde? Dansk mad er mange ting. Men noget af det mest danske, vi overhovedet kan spise, er de råvarer, der vokser lige uden for vores dør. De trives i det danske klima, dyrkes på danske marker og har været en del af vores madkultur gennem generationer. I dette forløb skal du lære nogle af dem bedre at kende.

Tre råvarer — én fælles historie

Vi har valgt at sætte fokus på tre råvarer, der på hver sin måde er geniale, og som alle tre spiller en vigtig rolle i det danske køkken. **Kartoflen, kålen og kornet.**

Du har sikkert smagt dem hundredvis af gange. Men hvor godt kender du dem egentlig? Vidste du for eksempel, at kartoflen slet ikke er dansk, men alligevel er blevet en af vores mest elskede grøntsager? Eller at kål faktisk kan smage sødere efter en kold nat med frost? Eller at man kan lave noget, der minder om ris, af korn dyrket på en dansk mark?

Hvad skal der til for at kalde noget dansk og lokalt?

Det lyder måske som et simpelt spørgsmål. Men det er det faktisk ikke helt. En tomat, der er dyrket i et dansk drivhus, er dansk. Men den har brug for varme og lys, som ikke findes naturligt i Danmark om vinteren. En kartoffel, der er dyrket tæt på, hvor du bor, og solgt i dit lokale supermarked, er både dansk og lokal. Men hvad med havre, der er dyrket i Danmark og forarbejdet til havredrik i et andet land, inden den kommer tilbage på hyldeerne i dit supermarked?

At spise dansk og lokalt handler om at tænke over, hvor maden kommer fra, hvornår den er i sæson, hvordan den bliver produceret - og hvad alt det betyder for miljøet og ikke mindst smagen i maden. Det er sjældent helt sort og hvidt. Men det er altid interessant.

Øvelse

Hvilke retter kender du allerede med kartofler, kål og korn? Skriv så mange, du kan komme i tanke om, og sæt en stjerne ved dine tre favoritter.

Vidste du, at...

der lige nu er 36.000 elever
rundt på skoler i hele Danmark,
som også arbejder med
Smagekassen?



Sådan bruger du dette hæfte

I dette forløb skal du give den fuld gas i køkkenet med kartofler, kål og korn. Du får en masse ny viden, fiks og idéer til, hvordan du kan bruge de tre geniale råvarer i madlavningen – hvem ved, måske endda til en ny livret?

Hæftet er bygget op i tre kapitler, ét for hver råvare. I hvert kapitel finder du masser af faglig viden, opgaver og øvelser. Og så er der selvfølgelig opskrifter, så du kan lave en hel masse fantastisk mad.

God fornøjelse og god appetit.

Øvelse

Lav en fælles brainstorm i klassen, hvor I sammen finder på så mange danske retter som muligt.

Blev der nævnt nogle retter, som måske ikke er danske – og ved I, hvor de stammer fra?

Tal også om, om en ret kan blive dansk, selvom den oprindeligt kommer fra et andet land.

Indhold

2

Dansk & lokalt

Hvad er dansk mad, og hvornår er en råvare dansk og lokal?

4

Kartofler

Historie, sorter, anvendelse og grundmetoder i køkkenet.

10

Kål

Kåltyper, sæson, smag og anvendelse.

16

Korn

Kornarter, fuldkorn, rejsen fra mark til køkken og mærkningsordninger.



Kartofler

Den danske favorit

Der er næsten ingen råvare, der er mere dansk end kartofflen. Vi koger den, steger den, bager den og moser den. Vi spiser den til aftensmad, i madpakken og som sprøde snacks. Kartofflen er simpelthen én af de råvarer, vi danskere nærmest ikke kan leve uden.

Men her er det sjove: Kartofflen er slet ikke dansk. Den er ikke engang europæisk.

Fra Sydamerika til danske marker

Kartofflen stammer oprindeligt fra Sydamerika, nærmere bestemt fra bjergområderne i Peru og Bolivia, hvor den har vokset vildt i tusindvis af år. De oprindelige folk i Sydamerika dyrkede kartofler længe før europæerne overhovedet vidste, at Amerika eksisterede.

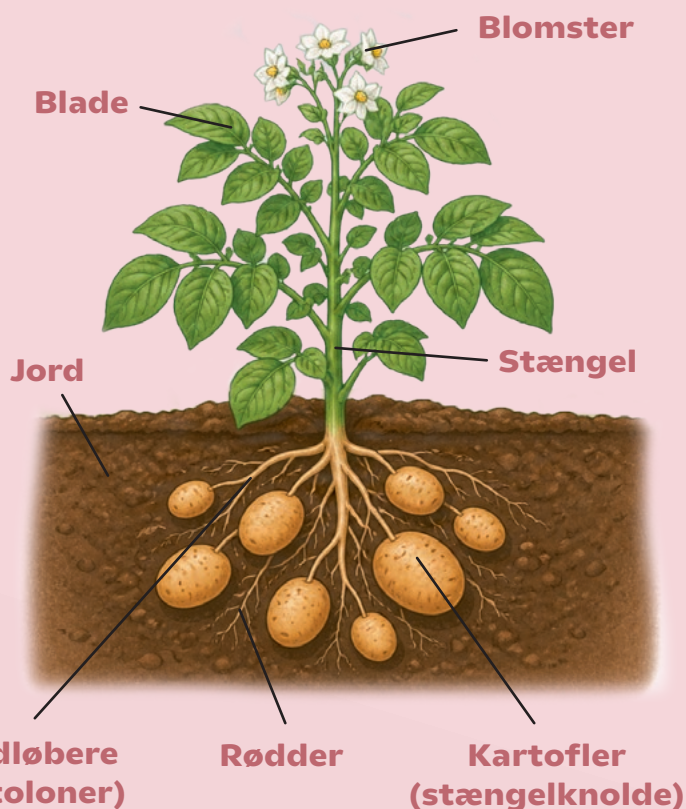
I 1500-tallet kom spanske søfarere og kolonister i Sydamerika, hvor de stødte på kartofflen for første gang. De tog den med hjem til Europa, og langsomt spredte den sig til resten af verden. I Danmark blev kartofflen for alvor udbredt i løbet af 1700-tallet. Mange danskere var skeptiske. Nogle mente endda, at den var giftig. Men efterhånden opdagede folk, at kartofflen ikke bare var nem at dyrke og mættede godt – den var også en kilde til vitaminer og mineraler.

I dag dyrkes kartofler over hele Danmark, men nogle egne er særligt kendte for deres kartofler. Samsø er nok Danmarks mest berømte kartoffelø. Her dyrker man især tidlige kartofler, som mange forbinder med forår, sommer og den første smag af nye danske kartofler. Samsø-kartofler er ikke én bestemt sort, men et fælles navn for kartofler, der er dyrket på Samsø.

Ikke bare en grøntsag

Tror du, at en kartoffel bare er en tilfældig grøntsag? Tænk igen. For lad os starte med det grundlæggende: *Hvad er en kartoffel egentlig?*

I køkkenet behandler vi den som en grøntsag, men botanisk set er den faktisk en knold. Nærmere bestemt en stængelknold. Det betyder, at planten gemmer energi i en opsvulmet underjordisk stængel, og det er den, vi kalder en kartoffel. Selvom kartofflen vokser nede i jorden ligesom rodfrugter, er den altså heller ikke en rodfrugt.





Find opskriften
i opskriftshæftet

Der findes mange forskellige kartoffelsorter i Danmark, og de er langt fra ens. Nogle er faste og perfekte til kartoffelsalat eller en kartoffelmad. Andre er melede og fantastiske til mos. Så det gælder om at finde den rigtige kartoffel til den rigtige ret. Nogle kan høstes om foråret, mens andre først er klar til at blive gravet op af jorden til efteråret. Og så er der dem med de sjove navne og overraskende farver. Kender du fx Aspargeskartoffel, Vitanoire eller Lily Rose?

I oversigten på næste side kan du se 12 forskellige kartoffelsorter og hvad de er bedst til i køkkenet.

Fra jord til køkken

Nu kender du mere til kartoflens historie og de mange forskellige sorter. Men hvad sker der egentlig, når kartofflen kommer ind i køkkenet? Den kan spises kold eller varm, til forret, hovedret og til dessert. Mulighederne er næsten uendeligt mange, og det er kun dine egne kokkeevner, der sætter grænsen.

Derfor skal vi nu i gang med at se på teknikker og grundmetoder, som man bruger, når man laver mad. For når du først har styr på dem, bliver det meget lettere at arbejde med både kartofler og andre råvarer i køkkenet. Find forklædet frem, vask hænder – **nu går det løs!**

Psst...
Vidste du, at...

sæsonens første kartofler fra Samsø kan blive solgt for op over 1.000 kroner pr. kilo? En VILD pris, når man sammenligner med den normale pris i supermarkedet. Men de smager også VILDT godt!

Kartoffelguide

Kartofler er ikke bare kartofler. Her får du et overblik over 12 danske sorter og hvad der gør dem særlige.



Aspargeskartoffel

En aflang kartoffel med meget fast konsistens og fin, nøddeagtig smag. Holder formen godt efter tilberedning.

God til: Kogte kartofler, kartoffelmadder, kartoffelsalat, lune salater og brunede kartofler.



Alexandra

En aflang kartoffel med gult kød og en sødlig, cremet smag. Holder formen godt efter tilberedning, og er særlig god, når den serveres kold.

God til: Kartoffelsalat, kartoffelmad og kogte kartofler.



Linzer Delikatesse

En aflang kartoffel med en fin, let nøddeagtig smag. Holder formen godt efter tilberedning.

God til: Kogte sommerkartofler, kartoffelsalat og ovnkartofler.



Lily Rose

En kartoffel med rødbrun skræl og flot marmoreret kød i røde, lilla og lyse nuancer. Den er fast og har en mild, let sødlig og nøddeagtig smag.

God til: Kartoffelsalat, bagning, mos og pommes frites.



Elfe

En kartoffel med gult kød og en blød, cremet konsistens.

God til: Bagte kartofler og kartoffelmos.



Jule

En fast kartoffel med gul skræl og dybgult kød. Den er særlig god som mindre kartoffel.

God til: Ovnkartofler og kartofler i airfryer.



Alouette

En sen kartoffelsort med rød skræl, gult kød og en fyldig kartoffelsmag. Den er en alsidig kartoffel til efterårs- og vinterkøkkenet.

God til: Kogte kartofler, ovnretter og pommes frites med skræl.



Colomba

En kartoffel med en fast konsistens og en mild, smøragtig smag.

God til: Nye kogte kartofler og bagte kartofler.



Belana

En fast kartoffel med gyldent kød og en fin, cremet smag. Kan lagres længe og derfor findes langt hen på foråret.

God til: Kogte kartofler, kartoffelsalat og supper.



Vitanoire

En mørklilla kartoffel, der næsten ser sort ud både udenpå og indeni, og holder farven ved tilberedning. Har en fast konsistens og en tydelig kartoffelsmag.

God til: Kartoffelsalat, pommes frites og kogte eller stegte kartofler, hvor farven får lov at stå frem.



Pondus

En alsidig kartoffel med gul skræl og lysegult kød. Den kan bruges på mange forskellige måder i køkkenet.

God til: Kogning, bagning, stegning og airfryer.



Solist

En klassisk ny dansk sommerkartoffel med gul skræl, mild smag og fast konsistens.

God til: Nye kogte kartofler, kartoffelmad og kartoffelsalat.

Kartoffel- køkkenskole

Med eller uden skræl?

Skrællen bidrager med smag og kostfibre, og der sidder også vitaminer og mineraler i og lige under skrællen. Husk bare at skrubbe dem grundigt rene først.

Hvornår skal der salt i gryden?

Salt skal i vandet fra starten, så kartoflerne får smag under kogningen. Saltet trænger ind i kartoflen under kogningen og giver smag hele vejen igennem. Der er dog en vigtig undtagelse, for laver du kartoffelmos, skal der ikke salt i vandet. Her smager du først til med salt til sidst.

Sådan koger du den perfekte kartoffel

Start med koldt vand og læg kartoflerne i gryden, så de lige præcis er dækket med vand. Kog kartofler under låg, så sparer du på energien. Hvis kartofler har forskellig størrelse, kan det være en god idé at skære dem i mere ensartede stykker, så de bliver færdige på samme tid.

Sådan tester du om kartoflen har fået nok

Stik en skarp urtekniv eller en gaffel ind i den tykkeste kartoffel. Glider den let ind og slipper igen uden modstand, er kartoflen færdig. Hænger kartoflen fast på kniven, skal den have lidt længere tid.

Sådan opbevarer du dine kartofler

Kartofler har det bedst et mørkt, køligt og tørt sted, fx i en kælder eller et køkkenskab væk fra varme og lys. Nogle køleskabe har en specialskuffe, hvor de godt kan være. De må dog ikke komme under 6 grader.



Er en sød kartoffel egentlig en kartoffel?

Nej. En sød kartoffel er faktisk slet ikke en kartoffel. Den kaldes også batat og tilhører en helt anden plantefamilie end kartoflen.

Kartoflen hører til natskyggefamilien sammen med blandt andet tomat, aubergine, chili og peberfrugt. Den del, vi spiser, er en stængelknold – altså en opsvulmet del af plantens underjordiske stængel. Sød kartoffel, jordskok, yams og maniok kan bruges lidt på samme måde som kartofler i køkkenet, fordi de alle er stivelsesrige og mættende. Men de er ikke kartoffelsorter. De kommer fra andre planter og andre plantefamilier.

Så husk: Alt, der ligner en kartoffel, er ikke nødvendigvis en kartoffel.



Teknikker & grundmetoder



Har du styr på håndværket?

Når du skal i gang i køkkenet, er det vigtigt, at du har styr på håndværket. Du behøver selvfølgelig ikke at være mesterkok fra starten, men jo mere du øver dig, jo bedre bliver du.

Teknikker er de ting, du gør med hænderne, redskaberne og råvarerne, før og mens du laver mad. Her er nogle af de vigtigste teknikker i køkkenet:

○ **Skrælle**

○ **Snitte**

○ **Hakke**

○ **Rive**

○ **Piske**

○ **Ælte**

○ **Filetere**

○ **Udbene**

Hver teknik kan gøres på flere måder. Der er for eksempel forskel på, om du skræller en kartoffel eller en appelsin. Noget skal hakkes fint, andet skal hakkes groft. Du kan piske i hånden eller med en elpisker. Og der er stor forskel på, om du fileterer en fladfisk eller udbener en kylling. Jo bedre styr du har på teknikkerne, jo lettere bliver det at arbejde sikkert, hurtigt og smart i køkkenet.

Grundmetoder. Skelettet i din madlavning

Grundmetoder er de forskellige måder, du tilbereder eller arbejder med maden på. Når du først har styr på grundmetoderne, bliver madlavningen meget nemmere og sjovere. Og du får viden og redskaber til at kaste dig ud i nye opskrifter, nye råvarer og nye idéer. Teknikker og grundmetoder kan du bruge, når du arbejder med mange forskellige råvarer – ikke kun kartofler.



Kartoffelmad med topping

Du skal bruge:

4 kartofler

2 skiver rugbrød

Salt og peber

Smør

Topping efter eget ønske
fx mayonnaise, ristede eller
rå løg, karse, agurk, persille,
tomat eller ristede kerner.



Personer



30 min.

Stivning

Når en blanding bliver fastere, sætter sig eller holder formen. **Eksempler:** gelatinering, æg som bindemiddel, æg som luftbinder, piskefløde og andre råvarer, der kan få en ret til at stivne eller holde sammen.

Stegning

Når mad tilberedes med høj varme på pande, i ovn, på grill eller i fedtstof. **Eksempler:** pandestegning, sautering, lynstegning, ovnstegning, braisering, svitsning, gratinering, grillstegning og friturestegning.

Grundmetoder

Bagning

Når mad tilberedes med tør varme – ofte i ovnen. **Eksempler:** brød, boller, kager og ovnretter.

Jævning

Når en ret gøres tykkere, mere cremet eller mere sammenhængende. **Eksempler:** meljævning, majsstivelse, kartoffelmel, purering, afbagning/opbagning, legering, smørbolle, montering og emulgering.

Kogning

Når mad tilberedes med vand, damp eller væske. **Eksempler:** almindelig kogning, kogning i egen saft, dampning, pochering, vandbad, sous vide, mikrobølge-ovn og reducere.

Når du om lidt skal arbejde med kartofler i køkkenet, kommer du med garanti til at bruge både teknikker og grundmetoder allerede fra start. **Kan du gætte hvilke?**

Sådan gør du:

1. Vask og rens kartoflerne.
2. Undersøg hvilken af de 4 kategorier, din gruppe skal lave:
 - Kartofler uden skræl
 - Kartofler med skræl
 - Kartofler, der skal pilles efter kogning
 - Kartofler kogt uden salt i vandet
3. Læg kartoflerne i en lille gryde og hæld vand i, så det akkurat dækker. Tilsæt salt, medmindre I skal koge kartofler uden.
4. Kog kartoflerne i ca. 20 minutter. Mens kartoflerne koger, kan I klargøre toppings til kartoffelmadderne.
5. Stik en skarp urtekniv eller en gaffel ind i den tykkeste kartoffel. Glider den let ind og slipper igen uden modstand, er kartofflen færdig. Hænger kartofflen fast på kniven, skal den have lidt længere tid.
6. Når kartoflerne er kogt færdig, skal de pilles, hvis det er jeres gruppe, der har fået den opgave. Ellers skal de bare skæres i skiver.
7. Byt kartofler med de andre grupper, så I har alle typer af kartofler. Prøv at smage på dem og snak om forskellen.
8. Byg nu jeres kartoffelmadder. Halver de to skiver rugbrød, så I har fire halve skiver. Smør dem med smør, og fordel kartoffelskiver på rugbrødet. Pynt kartoffelmadderne med topping. **Velbekomme!**

Kål



Den sprøde sæsonhelt

Kål lyder måske ikke som det mest spændende, man kan finde i køkkenet, og du tænker måske, at kål bare er noget, de voksne siger, man skal spise, fordi det er sundt. Men vent lige et øjeblik.

Kål er faktisk en af de mest geniale råvarer, vi kan dyrke i Danmark. Den kan smage sødt, stærkt, mildt eller syrligt og være både sprød, saftig og blød. Den kan spises rå i salater, steges på panden, bages i ovnen, fermenteres eller syltes, så den får en helt ny smag.

Og så er kål en råvare, der passer rigtig godt til det danske klima. Mange kåltyper kan dyrkes på danske marker, og flere af dem er i sæson i efteråret og vinteren, hvor der ikke er ret mange andre friske grøntsager på marken. Derfor er kål meget mere end kedelig hverdagsmad. Kål er knas, farver, sæson og masser af muligheder i køkkenet.

Kål har også rødder langt tilbage i vores madkultur. Mennesker har dyrket og spist kål i Europa i tusindvis af år – og vi ved, at vikingerne i Danmark dyrkede kål i deres kålgårde. Så faktisk er kål mere dansk end kartofflen.

Er du et kålhoved?

Når vi siger kål, mener vi ikke kun én ting. Der findes mange forskellige slags kål, og de ser meget forskellige ud. Måske kender du hvidkål, rødkål, grønkål og blomkål. Men hvad med spidskål, broccoli, rosenkål, savojkål, glaskål eller palmekål?

Nogle kåltyper danner store, faste hoveder. Det gælder for eksempel hvidkål og rødkål. Andre har løse blade, som grønkål og palmekål. Blomkål og broccoli er faktisk blomsterknopper, som vi spiser, inden de springer ud. Rosenkål ligner små minikål, der vokser hele vejen op ad plantens stængel. Og glaskål er en opsvulmet stængel over jorden, som kan spises rå og er knasende sprød og saftig.

Det er ret vildt, når man tænker over det. Gennem tiden har mennesker dyrket kål på mange forskellige måder. Nogle kåltyper er blevet fremavlet for deres blade, andre for deres blomsterknopper, stængler eller små sideskud. Derfor kan kål både ligne et stort hoved, en grøn buket, en lille kugle og en sprød knold over jorden.

Det bedste af det hele? Der er næsten altid en kåltype i sæson i Danmark. Her kan du se, hvilke kåltyper der er at hente hvornår.

Psst...
Vidste du, at...

hvis du siger, at du ikke kan lide kål, er det lidt som at sige, at du ikke kan lide slik. Der findes så mange slags, at der næsten altid er noget for enhver smag. Måske har du bare ikke fundet din favorit endnu.



Kål gennem året

Forskellige kåltyper har sæson på forskellige tidspunkter. Derfor kan du finde dansk kål hele året. Se her, hvornår de forskellige typer typisk er i sæson.



Glaskål

Sæson: forår
og sommer



Palmekål

Sæson:
vinter



Hvidkål

Sæson: efterår
og vinter



Rosenkål

Sæson: efterår
og vinter



Rødkål

Sæson: efterår
og vinter



Broccoli

Sæson: forår
og sommer



Savojkål

Sæson: sommer
og efterår



Blomkål

Sæson: forår
og sommer



Spidskål

Sæson: forår
og sommer



Grønkål

Sæson: efterår
og vinter

Kål på tallerkenen hele året rundt

En af de smarte ting ved kål er, at der findes kål til mange forskellige årstider. Nogle kåltyper er lette og sprøde og hører især forår og sommer til. Spidskål er et godt eksempel. Den er mild, frisk og nem at bruge fintsnittet rå i salater eller skåret i kvart og stegt i lidt fedtstof på panden.

Andre kåltyper passer godt til efterår og vinter. Hvidkål, grønkål, rødkål og rosenkål er mere robuste. De kan holde sig længe, og de kan bruges i både varme retter, som stuvet hvidkål, grønkålsuppe, blancherede rosenkål eller spises friske i en grov salat. De kan også syltes og fx spises til juletid, hvor rødkål er et sikkert hit.

Selvom du kan møde kål i køkkenet året rundt, er det ikke altid de samme kåltyper, der er i sæson. Vælger du dansk kål i sæson, får du ofte frisk kål med masser af smag.

Syltning. En gammel dansk tradition

Inden der var køleskabe og fryser, var syltning en af de vigtigste måder at opbevare mad på. Danskerne har syltet grøntsager, bær og frugter i hundredvis af år. Ikke fordi det var hyggeligt, men fordi det var nødvendigt. Når sommeren og efterårets grøntsager var høstet, skulle de gemmes til vinteren. Og syltning var en af de bedste måder at gøre det på.

I dag sylter vi især for smagens og traditionens skyld. Men syltning kan også få råvarerne til at holde længere, så mindre mad går til spilde. Syltede rødbeder på leverpostejsmadden, syltede agurker i en hotdog og rødkål til julemaden er alle eksempler på, at syltning stadig er en levende del af dansk madkultur.

Fra kålmark til køkkenet

Nu ved du, hvornår de forskellige kåltyper er i sæson, og hvordan de kan bruges i køkkenet. Men det allerbedste ved kål er selvfølgelig smagen. Og den lærer du først rigtigt at kende, når du selv går i køkkenet.

Så find skærebrættet og dine ninja snitte-skills frem. Her får du nemlig en knasende lækker opskrift på rødkålssalat.

HUSK: det er helt ok at smage på kålen undervejs – faktisk er det en rigtig god idé!



Sylt rødkål og gem den til jul

Gem smagen af efterår på glas! Sylt rødkål nu, og find den frem igen senere. Måske skal den på bordet til jul?

Når man sylter rødkål, lægger man den fintsnittede kål i en varm lage med eddike, sukker, salt og krydderier. Eddiken giver syre, sukkeret giver sødme, og krydderierne giver smag. Sammen hjælper lagen med at give rødkålen længere holdbarhed.

I opskriftshæftet, som hører med til dette undervisningsmateriale, finder I en opskrift på syltet rødkål. I kan også finde opskriften og videoer, der viser fremgangsmåden, ved at bruge **QR-koden her:**



Luk glassene, sæt navn og dato på, og opbevar dem efter lærerens anvisning. Når I senere skal lave julemad i skolekøkkenet, kan I finde jeres egen syltede rødkål frem igen. **HUSK:** Når mad skal gemmes i lang tid, er god hygiejne ekstra vigtig. Vask hænder, brug rene redskaber, og skold glassene med kogende vand, så de bliver så rene som muligt.



Rødkålssalat med æble, peberrod og honningeddike

Du skal bruge:

Rødkålssalat

¼ rødkål (300-400 g)
1 knsp. salt
1 spsk. æblecidereddike
2 æbler
1-2 cm frisk peberrod

Honningeddike

2 spsk. olie
1 spsk. æblecidereddike
2 tsk. honning
Salt og peber

Sådan gør du:

1. Fjern de yderste blade fra rødkålen. Skyl den og snit den i helt fine strimler.
2. Kom rødkålen i en stor skål. Tilsæt salt og æblecidereddike, og massér kålen i 4-5 minutter, så den bliver blødere.
3. Rør ingredienserne til honningeddike sammen i en lille skål og smag den til.
4. Vend honningeddiken sammen med rødkålen.
5. Skyl æblerne og skær dem i små tern. Gem nogle af ternene til pynt.
6. Skræl peberroden og riv den fint.
7. Vend æbletern og peberrod i rødkålssalaten.
8. Smag salaten til. Tilsæt eventuelt lidt mere æblecidereddike, honning eller peberrod.
9. Pynt med de sidste æbletern, og server.

Korn

Fremtidens ris i Danmark?

Når du hører ordet korn, tænker du måske på mel, rugbrød eller havregryn. Korn fylder nemlig meget i det danske køkken. I Danmark dyrker vi blandt andet hvede, rug, byg og havre. Hvede bruges fx til brød, kager og pasta, rug til rugbrød og byg til grød, øl og som hele kerner i madlavningen. Havre kender du måske fra havregrød, myslibarer eller havredrik.

I dette kapitel skal du blive klogere på korn og møde havren på en ny måde. Du skal nemlig arbejde med havreris – små havrekerner, der kan bruges lidt på samme måde som ris. Måske kan havre blive fremtidens ris i Danmark?

Smækfyldt med gode sager

Korn er frø fra græsplanter, som vi dyrker og spiser. Der findes mange forskellige slags korn. Hvede, rug, byg, havre, majs og ris er alle kornarter. Fælles for dem er, at de indeholder energi, kostfibre og næringsstoffer. Derfor har korn været en vigtig del af menneskers mad i tusindvis af år.

Men hvad består et korn egentlig af? Inde i den lille kerne gemmer der sig tre vigtige dele: klidden yderst, kimen i den ene ende og frøhviden, som fylder det meste af kernen. Klidden indeholder især kostfibre og mineraler. Kimen indeholder vitaminer, mineraler og fedtstoffer. Og frøhviden indeholder især stivelse, som giver energi. Når korn males til hvidt mel, bliver klidden og kimen typisk fjernet. Så bliver melet lysere og finere – men en del af kostfibrene, vitaminerne og mineralerne forsvinder også. Beholder man alle de spiselige dele, kalder vi det fuldkorn. De havreris, du skal arbejde med, er netop fuldkorn.

Klid + kimen
+ frøhvide
= fuldkorn

Klid

Det yderste lag af den spiselige kerne. Indeholder især kostfibre og mineraler.

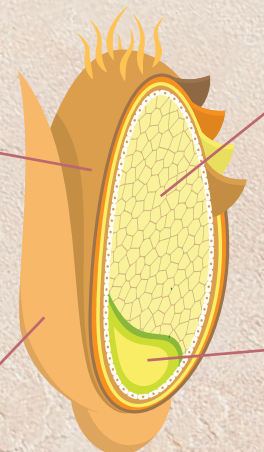
Frøhvide

Den klart største del af kernen. Indeholder især stivelse og giver energi.

Avne

Yderst omkring kernen. Spises ikke og fjernes, før kornet bruges til mad.

Kim - den lille del inde i kernen, hvorfra en ny plante kan vokse. Indeholder vitaminer, mineraler og fedtstoffer.



Korn fra jord til bord

Inden korn bliver til mad, har det været på en lang rejse. Først bliver kornet sået på marken. Så spirer det og vokser op som grønne planter. Senere danner planten aks eller toppe med små kerner. Når kornet er modent (typisk i sensommeren), bliver det høstet med en mejetærsker.

Men kornet er ikke klar til at spise direkte fra marken. Først skal det renses, så støv, strå og urenheder bliver fjernet. Derefter kan kornet forarbejdes på mange forskellige måder, alt efter hvad det skal bruges til. Det er derfor, korn kan se så forskelligt ud i køkkenet.

Mel, havregryn, perlebyg, rugkerner og havreris kommer alle fra korn – men de er forarbejdet på forskellige måder.



Kornets rejse

Fra jord til bord



1



Såning

Korn sås i jorden.



2



Spiring og vækst

Kornet spirer og vokser op som grønne planter.



3



Modent korn

Planten danner kerner, som modnes.



4



Høst

Det modne korn høstes med en mejetærsker.



5



Rensning & tørring

Kornet renses for støv, strå og urenheder. Hvis det er fugtigt, tørres det, så det kan gemmes.



6



Forarbejdning

Males til mel, vales til gryn, forarbejdes videre til fx perlebyg og havreris eller bruges som hele kerner, fx rugkerner.



Læs & forstå pakken



Havreris vs. ris. Hvad er forskellen?

De fleste af os spiser ris jævnligt. Måske til boller i karry, wokretter, risengrød eller sushi. Men har du nogensinde tænkt over, hvor risen egentlig kommer fra?

Almindelige ris kommer fra risplanten. Ris dyrkes især i Asien, men også i dele af Sydeuropa, Sydamerika og andre steder med varmt klima. Mange ris dyrkes på oversvømmede marker, som både kræver meget vand og kan udlede metan, der påvirker klimaet. Når risen er høstet, skal den ofte rejse langt, før den lander i din gryde.

Havreris er anderledes. Havreris er selvfølgelig ikke rigtige ris. Det er havrekerner, der er forarbejdet, så de kan bruges lidt på samme måde som ris i køkkenet. Når havreris koges som almindelige ris, er de færdige efter ca. 10-12 minutter. Hæld vandet fra med det samme, så de ikke bliver for bløde og grødagtige. Havre trives godt i det danske klima og kan dyrkes på danske marker uden oversvømmelse. Når havren er dansk, kan transporten samtidig være kortere end for ris, der kommer langvejs fra.

Det betyder ikke, at vi aldrig må spise ris fra andre lande. Ris er en vigtig råvare mange steder i verden. Men havreris kan være et smart dansk alternativ i nogle retter – især når du gerne vil lave mad med råvarer, der er dyrket tættere på dig.

Hvad fortæller pakken dig?

Når du tager en vare ned fra hylden i supermarkedet, kan du faktisk lære rigtig meget, før du lægger den i kurven. På pakken kan du nemlig se, hvad varen hedder, hvor meget der er i posen, hvor det kommer fra, og hvilke ingredienser den indeholder. Du kan også finde holdbarhedsdato, hvordan den bedst skal opbevares og næringsindhold – altså hvor meget energi, fedt, kulhydrat, protein og salt der er i varen.

Der står også, om varen indeholder allergener. Det er ingredienser, som nogle mennesker reagerer allergisk på eller ikke kan tåle. Det kan for eksempel være mælk, æg, nødder eller glutenholdige kornsorter.

Og så kan du kigge efter mærker. Fødevareremærker kan hjælpe dig med at forstå, hvad du køber. Mærkerne kan fx fortælle noget om økologi, ernæring eller fuldkorn. Det betyder ikke, at du skal kunne huske alle mærker i supermarkedet udenad. Men det er smart at vide, at de findes, og at de kan hjælpe dig med at blive klogere på den mad, du køber.



Økologi. Hvad betyder det røde Ø?

Et af de mest kendte fødevaremærker i Danmark er det røde Ø-mærke. Når en fødevare er økologisk, betyder det, at den skal være produceret efter særlige regler. I økologisk landbrug er der blandt andet regler for, hvordan man dyrker jorden, hvordan man må gøde, og hvilke sprøjtemidler man må bruge. Det røde Ø-mærke er et dansk kontrolmærke. Det fortæller, at danske myndigheder har kontrolleret den gård eller virksomhed, der sidst har forarbejdet, pakket eller mærket den økologiske vare.

På økologiske varer kan du også finde EU's økologilogo. Det er det grønne mærke med et blad lavet af hvide stjerner. Det viser, at varen er produceret og kontrolleret efter EU's regler for økologi.

Men husk: Økologisk betyder ikke automatisk dansk eller lokalt

En økologisk banan kan være dyrket langt væk. Og en dansk gulerod kan godt være dyrket tæt på dig uden nødvendigvis at være økologisk. Derfor kan det være smart at kigge efter flere ting på pakken. Er varen økologisk? Hvor kommer råvaren fra? Indeholder varen fuldkorn? Og hvordan passer den til den mad, du gerne vil lave?

Øvelse

Find pakken med havreris fra Smagekassen. Arbejd sammen i grupper, og undersøg pakken.

Kan I finde:

Varens navn?

Ingredienser?

Allergener?

Næringsindhold?

Holdbarhedsdato?

Hvor varen kommer fra?

Ø-mærket?

EU's økologilogo?

Fuldkornslogoet?

Nøglehullet?

Andre mærker?

Tal bagefter i klassen om:

Hvad var let at finde?

I kan evt. også supplere med andre råvarer fra madkundskabslokalet.



4 vigtige fødevaremærker



Det røde Ø-mærke

Viser, at varen er økologisk, og at danske myndigheder har kontrolleret den gård eller virksomhed, der sidst har forarbejdet, pakket eller mærket varen.



EU's økologilogo

Det grønne blad med hvide stjerner viser, at varen er produceret og kontrolleret efter EU's regler for økologi. Det ses ofte sammen med Ø-mærket på danske økologiske varer.



Nøglehullet

Det grønne mærke kan hjælpe dig med at vælge et sundere produkt inden for samme varegruppe. Det kan for eksempel handle om mindre salt, sukker og fedt eller mere fuldkorn og flere kostfibre.



Fuldkornslogoet

Det orange logo hjælper dig med at finde madvarer med meget fuldkorn. Fuldkorn betyder, at alle de spiselige dele af kornet er med.

Korn i køkkenet

Fra kornmark til køkken

Nu ved du, hvordan korn dyrkes og forarbejdes, og hvad forskellen er på havreris og almindelige ris. Du ved også, hvad du skal kigge efter, når du læser på en fødevarepakke.

Men det allerbedste ved havreris finder du først ud af, når du selv arbejder med dem i køkkenet og smager på dem. Havreris har en mild, rund og let nøddeagtig smag. Og når de koges rigtigt, kan de få en cremet konsistens, der minder om en klassisk risotto.

Så find gryderne frem, for nu skal du lave en havrerisotto. Hemmeligheden er at tilsætte væske lidt ad gangen og røre jævnlgt. Men resultatet er det hele værd.

HUSK: Smag undervejs – det er sådan, du finder ud af, hvad der virker.

Fra havrekorn til havreris

Et havrekorn sidder inde i en hård avne. Avnen beskytter havren på marken, men den spises ikke. Derfor skal den fjernes, inden havren kan bruges til mad.

Først bliver havren rensset, så støv, strå og urenheder fjernes. Derefter fjernes avnen. Det kaldes at afskalle havren. Når avnen er fjernet, er klid, kim og frøhvide stadig med. Derfor er havreris fuldkorn.

Til sidst bliver havrekernerne varmebehandlet. Det giver dem en mild, rund smag og gør dem klar til madlavning. Så er havrerisene klar til at blive kogt - og til at du giver den gas i køkkenet.



Havrerisotto

med bagt græskar og rodfrugter

Du skal bruge:

Bagte grøntsager

½ hokkaidogræskar
1-2 pastinakker
2 tsk. olie
1½ tsk. honning
2-3 kviste timian
Salt og peber

Havrerisotto

2 løg
1 grøntsagsbouillonterning
8 dl kogende vand
2 spsk. smør
4 dl havreris
50 g Vesterhavsost
1 æble
1 tsk. æblecidereddike

SÅDAN GØR DU:

Bagte grøntsager

1. Tænd ovnen på 200°C varmluft.
2. Skrub græskarret og skræl pastinakken. Skær begge dele i små tern. Vend dem med olie, honning, timian, salt og peber i et ovnfast fad.
3. Bag grøntsagerne i 25-30 minutter, til de er møre og har fået farve. Gå videre med opskriften imens.

Havrerisotto

4. Pil og hak løgene fint.
5. Opløs bouillonterningen i det kogende vand, og hold bouillon varm.
6. Smelt smør i en gryde, og steg løgene ved middel varme, til de er klare. Tilsæt havreris, og rør rundt i 1 minut.
7. Hæld lidt bouillon over ad gangen. Lad havrerisene suge væsken, før du tilsætter mere. Rør jævnligt. Kog i 15-20 minutter, så havrerisene stadig har lidt bid.
8. Riv imens osten groft, og skær æblet i små tern.
9. Vend de bagte grøntsager og æblecidereddike i risottoen.
10. Tag gryden af varmen, og rør osten i.
11. Smag til med salt og peber, og drys æbletern over ved servering.



Psst...
Vidste du, at...

de havreris, du finder i Smagekassen, er Valsemøllens økologiske havreris? De er lavet af dansk økologisk havre, der er dyrket, høstet og produceret i Danmark – altså med kort vej fra mark til din gryde.



45 min. Personer



COOP MADSKOLE

Smagekassen 2026: Ta' en bid af Danmark

Smagekassen er Coop Madskoles landsdækkende skolekampagne, som engagerer tusindvis af elever i madkundskab hvert år i oktober.

I år handler Smagekassen om tre af de mest geniale råvarer fra den danske jord: **kartofler, kål og korn**. Årets tema er Dansk & lokalt, herunder hvad det egentlig betyder at spise råvarer, der er dyrket tæt på dig, og som har været en del af vores madkultur i generationer.

I materialet får du ny viden, nye smage og masser af muligheder for at eksperimentere med kartofler, kål og korn – både i skolekøkkenet og derhjemme. På **coopmadskole.dk** finder du opskrifter, kokke

skole-videoer og inspiration til råvarer, du kender – og dem, du endnu ikke har prøvet. Følg os også på sociale medier.

Om Coop Madskole

Coop Madskole er Coops non-profit madprogram, som finansieres af pantdonationer fra Coops kunder. En lille gestus ved flaskeautomaten i SuperBrugsen, Kvikly, Brugsen og 365discount kan blive starten på noget større.

Donér din pant.
Giv madmod videre.
Tak for din støtte.

Undervisningsmaterialet er udgivet af Coop amba, som en del af Coop Madskoles Smagekassekampagne 2026.

Udgave: 1. udgave 2026. **Forfatter:** Mikkel Wejdemann. **Redaktion:** Line Holt Nielsen og Louise Holm. Tak til Peter Anker fra Storøhage Kartofler for at hjælpe os med 12 forskellige kartoffelsorter til guiden. **Foto:** Tegner Media. **Layout:** Republica. **Trykkeri:** Johnsen Print & Digitale Media A/S

Alle rettigheder forbeholdes. Kopiering og anden eksemplarfremsstilling må kun ske i overensstemmelse med ophavsretsloven og institutionens gældende aftale med Copydan Tekst & Node. Enhver anden anvendelse eller kopiering kræver forudgående skriftlig tilladelse fra udgiveren.