



Madens historier

Ruth og Rasmus  
opdager nyt om  
**FRUGT, GRØNT  
OG KARTOFLER**

# Frugter og grønsager

Ruth og Rasmus er på besøg hos Ruths mormor. De sidder i haven og spiser rugbrødsmadder. Ruths mormor serverer også frugter og grønsager. Dejlige sprøde æbler. Tomater, der er så saftige, at det løber ned af hagen, når man bider i dem. Og kartofler, der er kogte og bløde.

– Du Rasmus, vidste du, at kartofler vokser under jorden?  
spørger Ruth. Hun ved en hel masse.

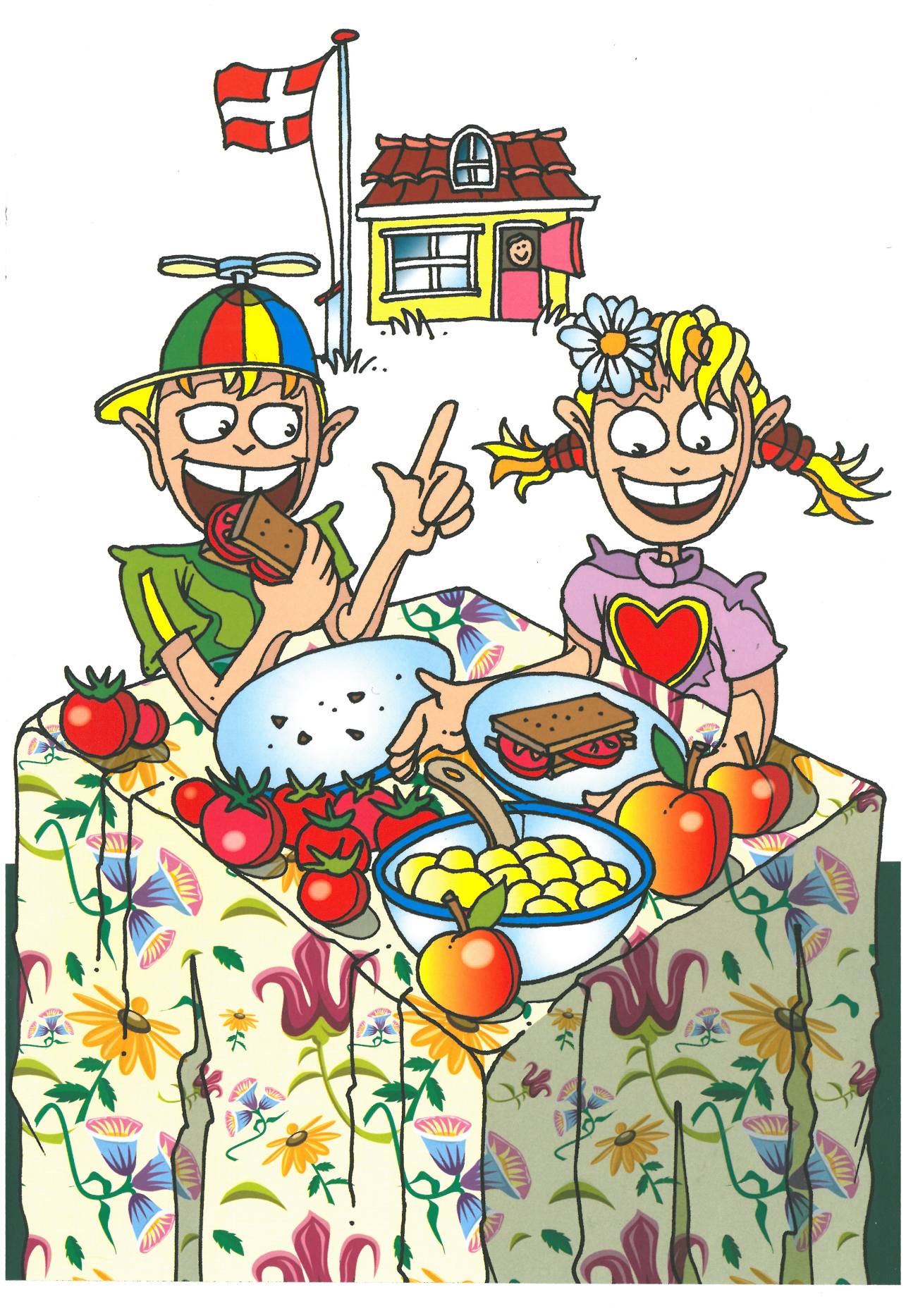
– Næ, siger Rasmus. Men jeg ved, at tomater vokser i et drivhus, for sådan et har vi derhjemme.



## Til den voksne:

### 6 bliver til 4, når det er børn

Børn skal ikke spise helt så meget frugt og grønt som voksne. Til børn i børnehavealderen passer det med 4 om dagen: 2 grønsager og 2 frugter. Kartoffler tæller ikke med i frugt og grønt-regnskabet, fordi kartofler indeholder meget stivelse og kan sidestilles med ris, pasta og brød.



# Tomater

Ruth og Rasmus er taget hen på et gartneri, hvor der er tomater i store drivhuse. Et drivhus er et hus, der er lavet af glas. Så kan der komme lys ind fra alle sider.

– Pyh, hvor er her varmt, siger Ruth. Hun sveder helt ud i fletningerne.

– Tomatplanter vokser bedst, når der er varmt og ingen blæst, forklarer Rasmus. Han har også tomatplanter derhjemme i *sit* drivhus.

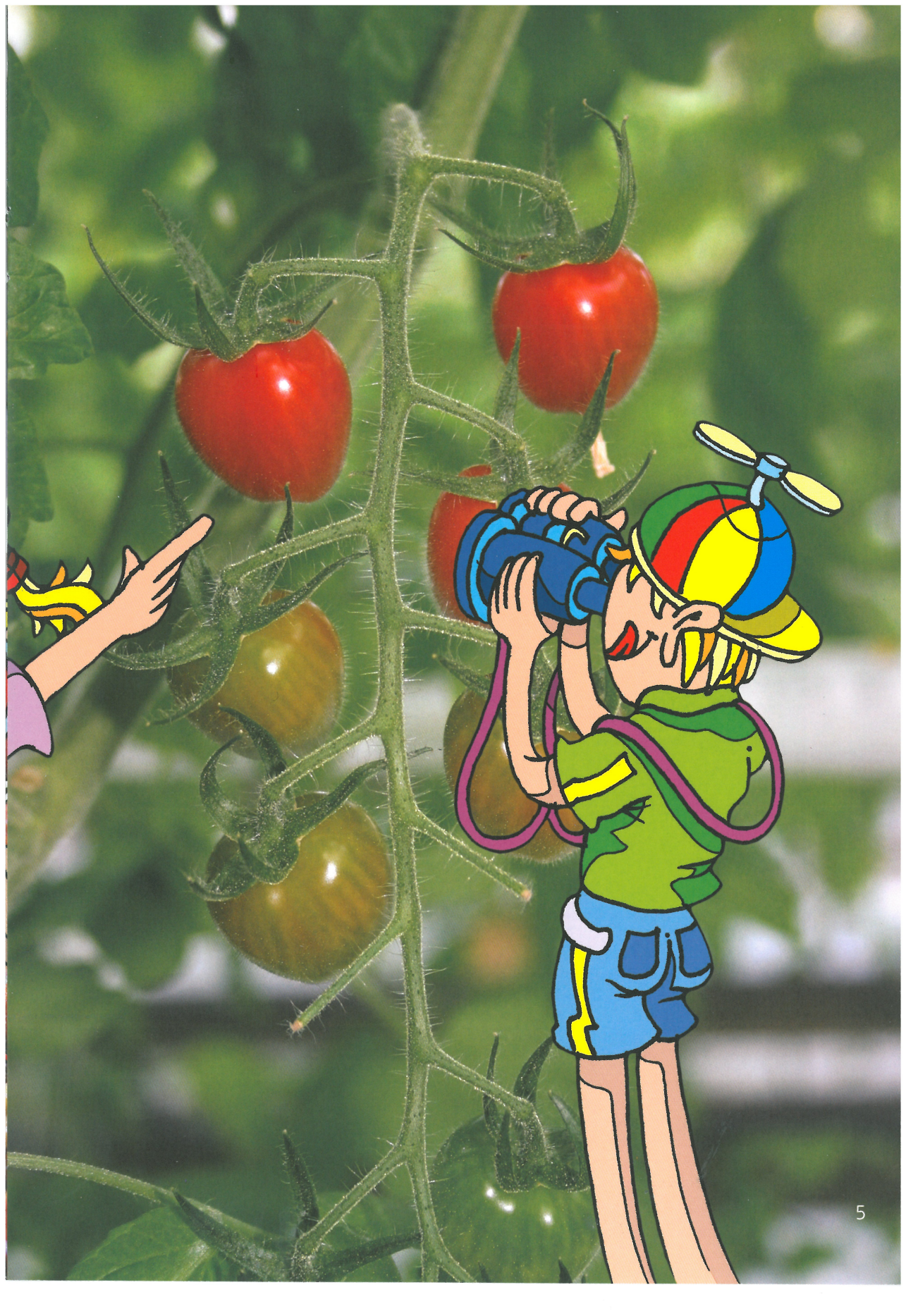
I starten er tomatplanterne ganske små. Men sent på sommeren er de vokset meget høje. De kan blive lige så høje som et hus.

Tomaterne får den bedste smag, hvis de får lov at hænge på planten, indtil de er røde og helt modne. Nogle tomater bliver plukket med stilken på. Det ser flot ud, og så holder de længere.

– Har du set den kæmpe tomat deroppe?, siger Ruth.

– Jeps, siger Rasmus. Fingrene væk. Den er min. Jeg så den først.





# Kartofler

Kartofler vokser *under* jorden. Om foråret lægger landmanden spirede kartofler i lange rækker på sin mark.

## Til den voksne:

### Værd at vide om kartofler

Kartofler holder sig bedst, når de opbevares i en papirpose eller papkasse, hvor kartoflerne ikke får lys – og helst mellem 4 og 6 grader.

Spis kartofler, der er tilberedt uden fedt, hvis du vil opnå størst mæthed for mindst kalorier.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at voksne spiser 200-250 g kartofler om dagen. I gennemsnit spiser vi kun det halve.

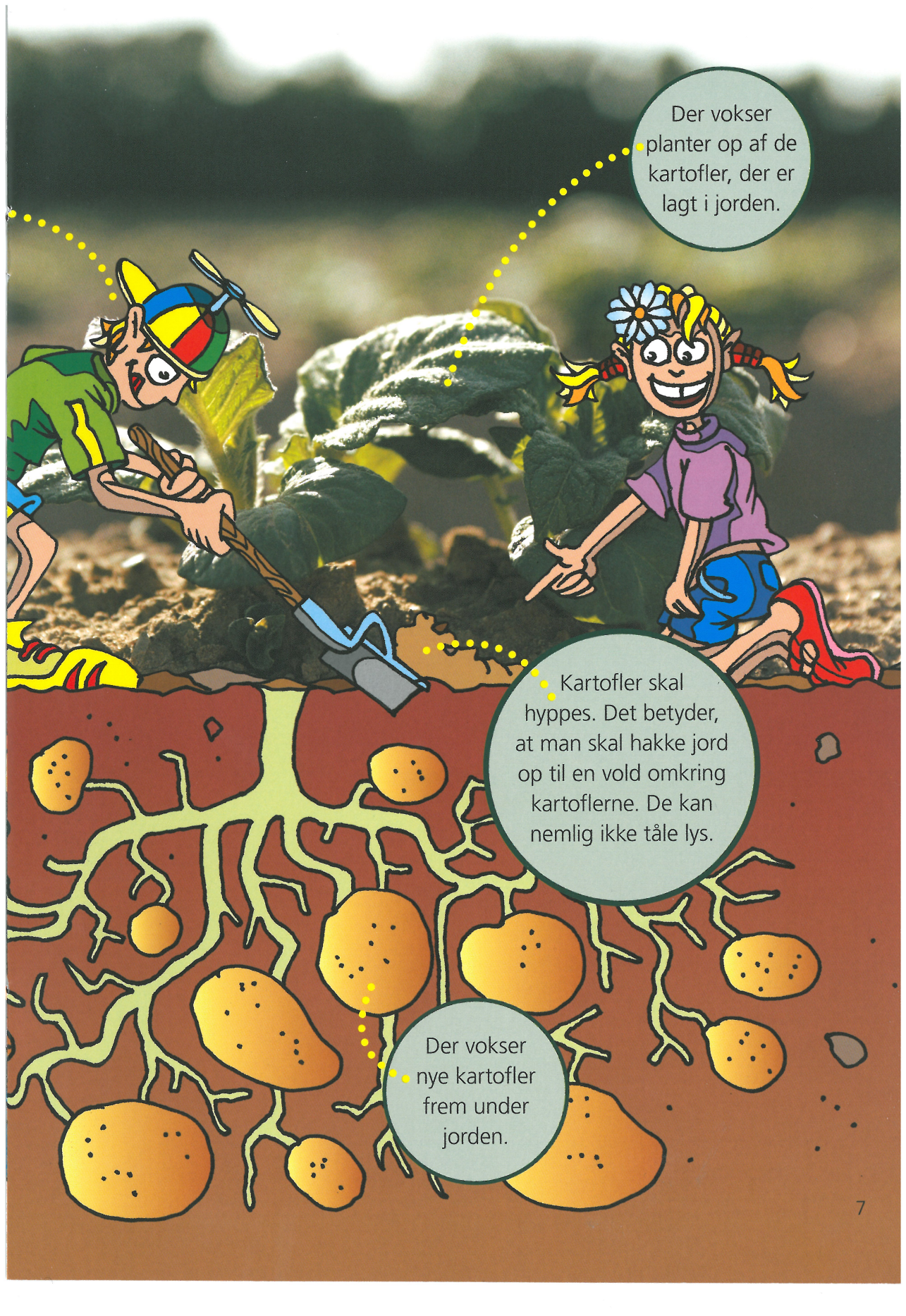
Grønne kartofler kan have et højt indhold af giftstoffet solanin. Hvis der er tale om grønne pletter, som er mindre end en 2-krone, kan man nøjes med at skære det grønne væk. Ellers skal kartoflen kasseres.



*Når kartoflerne er store nok, bliver de gravet op af jorden.*

– Se, jeg hypper kartofler, siger Rasmus. Han skubber noget jord op omkring planten, så de nye, små kartofler ikke bliver ødelagt.





Der vokser planter op af de kartofler, der er lagt i jorden.

Kartofler skal hypes. Det betyder, at man skal hakke jord op til en vold omkring kartoflerne. De kan nemlig ikke tåle lys.

Der vokser nye kartofler frem under jorden.

# Kartoffelpakkeri

Kartofler skal pakkes. Når de er taget op af jorden, bliver de sendt til et pakkeri. Der bliver kartoflerne sorteret efter størrelse og puttet i poser.

– Jeg vil pakke de store kartofler, for jeg er stor! siger Rasmus.

– Så vil jeg pakke de små kartofler, siger Ruth. De er nuttede ligesom mig!

Kartofler smager ikke godt rå. De skal tilberedes, før man kan spise dem.

Ved du, hvordan man kan få kartofler til at smage godt?

## Til den voksne:

.....

### Spis kartofler

Spis gerne kartofler hver dag. De er rige på vitaminer og mineraler. Man kan udskifte kartoflerne med ris eller pasta et par gange om ugen. Men spis flere grønsager og mere frugt på de dage. Det er bedst at tilberede kartoflerne uden brug af fedtstof, fx kogte eller bagte.









# Æbler

Ruth og Rasmus er taget hen på en plantage. Her vokser æbletræer i lange rækker.

Æbletræerne blomstrer om foråret. Bagefter bliver blomsterne til små æbler, der bare skal vokse.

Man må være forsigtig, når man plukker æbler og lægger dem i kasser. Ellers bliver æblerne stødt og får brune pletter. Nogle af æblerne skal spises, som de er. Andre bliver lavet til æblemost.

– Det her æble smager surt, siger Rasmus.

– Prøv mit, siger Ruth. Det smager sødt.



# Æblepakkeri

Ruth og Rasmus tager hen på et æblepakkeri. De vil gerne se, hvad der sker med æblerne, som de lige har plukket.

På pakkeriet hjælper Ruth og Rasmus med at vaske sommeræbler.

**Sommeræbler** bliver vasket og pakket med det samme. Bagefter bliver de kørt ud til butikkerne og solgt.

– Se, jeg fanger æbler i mit net, siger Rasmus.

– O.k. Så kan jeg tørre dem af, siger Ruth.

Der er også noget, der hedder **efterårsæbler**. De er ikke modne med det samme. Efterårsæbler skal ligge på lager og eftermodne. Så får de den bedste smag.

Og så er der **vinteræblerne**. Vinteræbler bliver sendt på æblehoteller. Der ligger de og venter på at blive kørt ud til butikkerne.

På den måde kan du få friske og sprøde æbler, lige indtil det bliver forår igen.





# Tomatsuppe i børnehaven

Ruth og Rasmus har en kæmpe pose tomater med hjem fra drivhuset. Nu skal de lave tomatsuppe, for det er Rasmus' livret.

Ruth fortæller, hvad de har oplevet:

– Vi var ude at se æbletræerne blomstre. Blomsterne bliver til æbler, som man kan spise.

– Vi var også i et drivhus og se nogle meget lange tomatplanter. Tomater vokser på planter, der kan blive lige så høje som huse.

– Vi var også ude i en kartoffelmark og se kartofler, der vokser under jorden.

– Jeg er bare ked af, at vi ikke kom på æblehotel, siger Rasmus.

Vidste I, at vinteræbler kommer på æblehotel, indtil de skal spises?



## Til den voksne:

.....

### Tomatsuppe

(til 20 børnehavebørn)

- 6½ løg
- 625 g kartofler (renset vægt)
- 4 røde peberfrugter
- 6 dåser hakkede, flåede tomater
- 2½ fed hvidløg
- 2½ l bouillon
- 625 g hvide bønner (udblødte og kogte, evt. fra dåse)
- 1½ dl olie
- ¾ spsk. salt
- peber (tilsmagning)
- 1¼ bundt frisk basilikum

Se fremgangsmåde side 14 i *Glad mad i børnemaver*.

### Forslag til pædagogiske aktiviteter

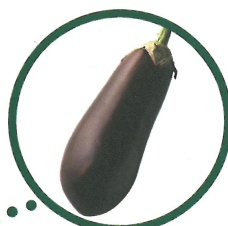
- Kartoffeltryk: Skær en kartoffel over. Mal på snitfladen med stoftrykfarve eller vandfarve (til papirtryk). Tryk på det stof, der skal dekoreres.
- Køb forskellige typer æbler og smag forskellen på de syrlige, søde og melde typer.
- Tørrede æbleringe: Fjern kernehuset med en kernehusudhuler og skær æblerne i runde skiver. Æblerne kan tørres i ovnen i nogle timer ved 50 grader – eller på noget bagepapir over varmeapparatet.
- Køb jeres egen tomatplante og følg med i, at den gror. Husk at vande den hver dag.



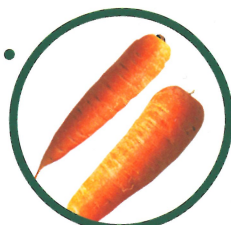
# Hvilke frugter og grønsager kender du?



Æbler



Aubergine



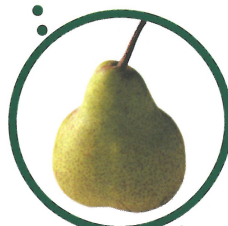
Gulerødder



Squash



Porrer



Pære



## Madens historier Ruth og Rasmus opdager nyt om FRUGT, GRØNT OG KARTOFLER

© Fødevarestyrelsen, 2010  
1. udgave, 1. oplag, 2010

*Fagredaktion*  
Maria Haukrogh, Fødevarestyrelsen  
6 om dagen

*Manuskript og redaktion*  
Birgitte Dansgaard,  
Komiteen for Sundhedsoplysning

*Grafisk tilrettelæggelse*  
Dyrvig Grafisk Design

*Illustrationer*  
Frank Andersen (tegninger)  
[www.saesonforgodsmag.dk](http://www.saesonforgodsmag.dk)  
Kartoffelpartnerskabet (fotos)

*Trykkeri*  
Scanprint

*Kan købes hos*  
Komiteen for Sundhedsoplysning  
Tlf.: 35 26 54 00  
Hjemmeside: [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)  
E-mail: [kfs@sundkom.dk](mailto:kfs@sundkom.dk)

Materialet kan downloades fra [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Hæftet er udviklet i et samarbejde mellem:

- Fuldkornspartnerskabet
- Fødevarestyrelsen
- Landbrug & Fødevarer
- 6 om dagen
- 2 gange om ugen



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

