

# Poteter

## - RETT FRA JORDET!



Poteter (*Solanum tuberosum*) er en stengelknoll, en hardfør rotfrukt som opprinnelig kommer fra Sør-Amerika. Den er en fin kilde til både kalium, vitamin C og kostfiber. Spis gjerne skallet, det er der mye av fibre og næringsstoffene befinner seg. Vi har seks forskjellige sorter.

### KERRS PINK

Kerrs pink er en melen potetsort, som egner seg godt til ovnsbaking og stappe. Kerrs pink er rund og litt ujevn i formen, og kjøttet er lysegult. Mange kaller den for «sausepoteten», og foretrekker den til kjøttkaker og andre retter med saus. Dette er en av de eldste sortene i Norge, og er fortsatt en favoritt hos mange på grunn av den gode smaken. Kerrs pink har tydelige potetaromaer. Poteten kan kokes og dampes, og egner seg godt til baking av lefse og lompe. Vask og kok potetene med skallet på, da tar du best vare på næringsstoffene som sitter rett under skallet. De kan også raskrelles. La dem dampe seg tørre etter at de er ferdigkokt.

### PIMPERNELL

Pimpernell – en potet med mye smak, gode kokeegenskaper og et stort bruksregister. Pimpernell har rødt skall og et gult kjøtt. Poteten er en melen og smakfull potetsort som er velegnet til alle måter du tilbereder potet på. Smaken er rund med en rik potetsmak. Poteten smaker godt i stappe, lapskaus, suppe og gryteretter. Den er også god råstekt eller bakt i ovn og egner seg til lompe- og lefsebaking. Vask og kok pimpernellpoteten med skallet på, da tar du best vare på næringsstoffene som sitter rett under skallet. De kan også skrelles rå. La dem dampe seg tørre etter at de er ferdigkokt. Pass på koketiden – disse potetene blir lett overkokte, og faller da fra hverandre.

# Poteter

## ASTERIX

Asterix kan brukes til nesten alt. Men skal du lage potetstappe, må du finne en annen sort! Asterix er en avlang, kokefast potetsort med rødt skall og lysegult kjøtt. Den er lett å koke og skrelle, og har mange bruksområder. Den kan kokes med eller uten skall, og er fin til ovnssteking og gratinering. Asterix har en mild potetsmak med fast konsistens. Kok helst Asterix med skallet på, da tar du best vare på næringsstoffene som sitter rett under skallet. Potetene kan også raskrelles. Koketiden er 25 minutter, men små Asterix kokes i 15 minutter. La potetene dampe seg tørre etter at de er ferdigkokt.

## AKSEL

Aksel er en tidlig konsumsort. Den er rød i skallet, har runde knoller med relativt dype grohull, og har lysegult kjøtt. Den er nokså melen. Aksel er immun mot både nematoder (små rundormer) og soppveksten potetkreft.

## MANDELPOTET

Mange ser på mandelpoteten som en delikatesse-potet, spesielt i kombinasjon med tradisjonelle norske retter og julemat. Mandelpoteter er avlange med en liten bøy på midten. Skallet varierer mellom lysebrunt og gult, og den karakteristiske smaken er kraftigst hos de minste potetene. Den gode smaken gjør at mange foretrekker denne sorten til blant annet viltretter, lutefisk og rakfisk. Mandelpoteten med sin gyldne farge, intense potetaroma og melne konsistens, er en av de beste matpotetene vi har. Kok opp vann, legg i potetene med skall og la dem såvidt koke/trekke i 5–10 minutter. Trekk kjelen til side og la stå noen minutter. Slå av vannet når potetene er ferdigkokt, og sett kjelen tilbake på platen et øyeblikk slik at den siste vannskvetten fordampes. Legg over et kjøkkenhåndkle og la potetene hvile før servering.

## SOLIST

Denne gule poteten høstes tidlig. Solist har et tynt, gult skall, så du kan gjerne spise den med skallet på. Du får tak i både store og små varianter av denne kokefaste poteten. De små er fine å ha i salater, mens de store egner seg godt til koking.

## OPPBEVARING

Poteter oppbevares mørkt, ved 4–8 °C.