

Vidste du at...

- Kartofflen er verdens tredje mest dyrkede afgrøde.
- Kartofflens udbytte er fire gange højere end kornafgrøder på samme jordareal.
- Produktionen af kartofler udleder langt mindre CO2 end produktionen af ris og pasta.

“
kartofler er en af de fødevarer, der mætter mest.
”

DANSKE
KARTOFLER



I TVIVL OM
SORTEN? BESØG
KARTOFFELGUIDEN.DK

Spis kartofler

Spis kartofler med god samvittighed, for kartofler er:

- En vigtig kilde til vitaminer og mineraler
 - Mættende
 - Kaloriefattige
 - Glutenfrie
 - Rige på antioxidanter
 - Rige på kostfibre
- og så smager de godt.

EN MYTE at kartofler feder!

Det er en **udbredt myte**, at kartofler feder. Men du har faktisk **godt af at spise kartofler**. De er fyldt med gode kulhydrater, og så indeholder de næsten ikke noget fedt. Og kartoflerne kan være en sund modvægt til andet på tallerkenen – som for eksempel kød og sovs.



TEKST: HEIGE HINGGAARD · DESIGN: DATAGRAF COMMUNICATIONS A/S · FOTOS: COLOURBOX

Danske Kartofler
Brancheorganisation
for kartofler
Agro Food Park 15
8200 Aarhus N
www.danskekartofler.dk
facebook: danskekartofler

DANSKE
KARTOFLER

“

En portion kartofler indeholder ca. halvt så mange kalorier som en portion ris eller pasta.



Kartofler feder ikke

Du tager ikke på i vægt, alene fordi du spiser kartofler. Energiindholdet i kartofler er mindre end i pasta og ris. Derfor kan du spise en større mængde kartofler uden at tage på. Fødevarestyrelsen, der udstikker de officielle danske kostråd, opfordrer direkte til, at du spiser 200-250 gram kartofler fire-fem dage om ugen.

En portion kartofler indeholder i runde tal halvt så mange kalorier som en portion ris eller pasta.

Rigt indhold af vitaminer og mineraler

Kartofler er en af de vigtigste kilder til C-vitamin og B-vitaminer. Og de fleste vitaminer er der stadig, selv om kartoflerne bliver kogt – især hvis de koges hele og med skræl på.

Især de nye kartofler indeholder mange C-vitaminer. Spiser du de anbefalede 200-250 gram kartofler fire-fem gange om ugen, får du dækket 10-20 procent af dit daglige behov for C-vitamin.

Udover vitaminer indeholder kartofler også mange mineraler. De er f. eks. en af de fødevarer, der indeholder mest kalium.

Spis dig mæt med kartofler



Kartofler mætter godt på grund af et højt indhold af kostfibre. Forsøg viser, at kartofler er en af de fødevarer, der mætter bedst.

Samtidig indeholder kartofler ingen fedt – hverken kogte eller bagte. Så hvis du vil spise dig mæt for færrest kalorier, skal du spise kartofler, anbefaler Fødevarestyrelsen.

Antioxidanter

Kartofler har et **højt** indhold af antioxidanter.

ORAC-værdien er udtryk for kostens antioxidante kraft, og her topper blåbær.

ORAC-værdi:

Blåbær	2.400
Appelsin	750
Kartofler	300
Salat	265
Æbler	218
Banan	210
Tomat	195
Pasta	0