



Poteter - hvor bra er de?

Hvilke næringsstoffer finnes i poteter, og hvor sunne er de?

I gjennomsnitt spiser en nordmann 70 kilo poteter i løpet av et år.

Hvilke næringsstoffer finnes i poteten?

Poteten inneholder nesten alle de næringsstoffene vi trenger.

Den er meget rik på stivelse og proteiner av høy kvalitet. Den inneholder mye vitamin C, en god del B-vitaminer, kalium, jern og fiber og en del spormetaller.

Forøvrig er det meget lite fett og fettløselige vitaminer i poteter. Dersom du spiser sild og poteter får du alle de næringsstoffene du trenger.

Som kjent var dette et svært vanlig kosthold mange steder i Norge, og det var en av grunnene til befolkningsøkningen i forrige århundre.

Hvordan bør poteten tillages?

Poteter kan du tilberede på mange ulike måter, og ennå beholder de mye av sin næringsverdi.

Stivelsen i poteten ligger i små rom som er avdelt med ufordøyelig cellulosevegger. Ved koking sveller stivelseskornene og celluloseveggene blir sprengt i stykker. På denne måten blir stivelsen fordøyelig.

Ved varmebehandling går riktignok en del av vitamin C tapt, men likevel er poteter i norsk kosthold en av de viktigste kildene til vitamin C fordi vi spiser så pass mye av det. Det lønner seg å koke potetene med skallet på for å redusere tapet av C og B-vitaminer og kalium.

Poteter kan du også tilberede i mikrobølgeovn. Da tapes mindre av vitaminer og verdifulle salter. Dersom du synes det er tungvint å koke poteter hver dag, kan du koke noen store porsjoner to-tre ganger i uka. Kokte poteter holder seg bra i kjøleskapet og kan varmes i mikrobølgeovn eller ved damping.

Hvor mye poteter spiser vi?

Forbruket av poteter er gått ned cirka 30 prosent av hva det var for 100 år siden.

I dag spiser vi gjennomsnittlig 70 kilo poteter hvert år per person. Cirka en tredel av dette er bearbejdede poteter som pommefrites og potetgull. Ulempene med disse varene er at de inneholder svært mye fett.

Blir jeg tykk av å spise poteter?

Du blir ikke fet av å spise poteter som ikke er bearbejdet. Det er en mager matvare som er rik på proteiner, stivelse, vitaminer og mineraler, som det bør spises mye mer av enn vi gjør i dag.

Spiser du mer poteter, vil det oftest føre til redusert inntak av andre fete matvarer. Dette gir mindre risiko for å utvikle overvekt, hjerteinfarkt og kreft i flere organer.

Hvordan skal jeg lagre potetene?

Potetene tåler lang lagringstid uten å tape for mye av sin næringsverdi.

Du lagrer dem best i kalde, fuktige og mørke kjellere. Mørke er viktig for å hindre dannelsen av solanin, som er et giftstoff i grønne poteter.

Dersom du spiser poteter med en del solanin, får du vanligvis ikke verre virkninger enn mageknip.

Hvor kommer poteten fra?

Det er 250 år siden poteten ble innført i Norge.

Poteten hører med til søtvierfamilien og finnes bare i kultivert form. Potetplanten kommer opprinnelig fra Andesfjellene i Sør-Amerika hvor den har vært dyrket i omtrent 3000 år. Den kom til Europa omkring 1550 og ble raskt et viktig næringsmiddel i mange land.

Poteten som viktig matvare ble tydelig i Irland da det ble avlingssvikt på grunn av tørråteangrep i 1845-46. Det ble en hungerkatastrofe uten sidestykke i Europa. De dårlige potethøstene i Irland var sterkt medvirkende til den store utvandringen til Nord-Amerika på denne tiden.

I Norge ble det vanlig å dyrke poteter fra 1760-årene. Prester utover landet var meget aktive i å utbre kunnskap om hvordan poteten skulle dyrkes og brukes. Dyrkingen av poteter økte sterkt,

særlig i forbindelse med nødsårene omkring 1810. Mange steder ble poteten en erstatning for importert korn og dette betydde antakelig en god del for helsetilstanden i befolkningen.

Forekomsten av tuberkulose ble for eksempel sterkt redusert i Nord-Norge ved at soppinfisert korn fra Russland ble erstattet med poteter i forrige århundre. Soppen som vokste på dårlig lagret Pomor-korn, dannet giftstoffer som svekket kroppens evne til å forsvare seg mot tuberkelbasillen. Potetene var frie for slike giftstoffer og de var svært næringsrike.