



# Græskar

## Hvad er græskar?

Græskar kommer fra flere forskellige planter i græskarfamilien og de kan se ret forskellige ud! Nogle er runde og orange, andre er aflange, grønne eller stribede.

Måske kender du græskarene **hokkaido** eller **butternut squash**? Man bruger også græskar til Halloween, hvor man udhuler halloweengræskar, skærer sjove ansigter i dem og sætter lys i.

Du kan bruge græskar til en masse lækker mad. Du kan for eksempel:

- Lave en cremet **græskarsuppe** med sprøde toppings
- Udhule og **bage butternutsquash** med lækkert fyld
- **Riste græskarkerner** og drysse dem på en salat
- **Sylte græskar** og bruge det i salater
- Bage en krydret **pumpkin pie** (græskartærte) - en populær Ameriansk dessert

### De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima siger:

Spis planterigt, varieret og ikke for meget.  
Spis flere grøntsager og frugter.

### Ernæring

Græskar indeholder vitamin A, C og E og mineralerne kalium, calcium og folsyre.

### Sæson for græskar i Danmark

Danske græskar er i sæson fra sensommer og henover vinteren.

### Klimabarometer

Produktionen af 1 kg. græskar udleder i gennemsnit **0,8 CO<sub>2</sub>e**. Sammenlignet med andre fødevarer er det et af de laveste klimaaftryk og man kalder derfor græskar for klimavenlige.

## Produktion af græskar

I Danmark er græskar begyndt at blive mere populært. Både de græskar vi dyrker til halloween og dem vi dyrker for at spise. Faktisk ved vi, at de områder vi bruger til at dyrke græskar på er **fordoblet siden 2015!**

**Græskarplanter elsker sol.** Græskaret kommer nemlig fra et varmere klima, end det vi har i Danmark og skal helst bruge mange dage uden frost for at vokse sig store.

Her i Danmark sår vi derfor græskarfrøene **indendørs i drivhuse** i april. Når det bliver varmt nok, til at planterne kan være udenfor, kommer de ud på markerne. Og så er de allerede ret store!

Man kan sige at man snyder lidt og giver planterne et forspring. De får mere tid at vokse i, end hvis man skulle vente til, det var lunt nok til at så græskarfrøene direkte på markerne, og på den måde får planterne mere tid til at **gro lækre græskar til os.**

### Vidste du...

I græskarfamilien findes der også andre planter fra grønsagsafdelingen, som **agurk, melon og squash.**

Hvis man kigger på en græskarplante og en melonplante så kan man godt se at de ligner hinanden lidt og kommer fra samme familie. Man kan derfor tænke på agurk, melon, squash og græskar som **fætre og kusiner.**

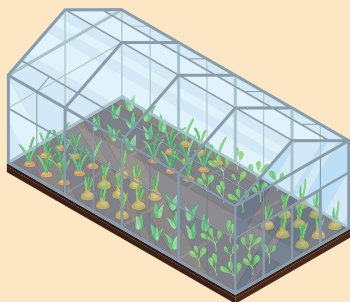
### Vidste du...

Når græskarene vokser sig store **ligger de på jorden.** Derfor er der tit en plet på græskarets skræl, hvor den er lysere i farven og lidt ujævn. Det er den side græskaret har ligget på på jorden. Det er helt normalt og man kan sagtens spise pletten også.



# Græskarets vej fra jord til bord

Følg med på græskarets vej fra jord til bord:



1.

I april bliver græskarfrøene sået. De sås i lune drivhuse, så de spirer tidligere og kan nå at vokse sig rigtig store.



2.

I maj planter man de små græskarplanter ud på markerne. Imens planterne vokser sig store, skal der fjernes ukrudt. Enten sprøjter man ukrudtet eller luger det væk.



3.

Om sommeren blomstrer græskarene og hunblomsterne danner græskar.



4.

Om efteråret har græskarene vokset sig store og skal høstes. Bagefter sendes de til supermarkederne.



## Madkultur

Græskar stammer fra verdensdelene Nord- og Sydamerika. Man har fundet nogle af de ældste spor efter græskar i nutidens Mexico. I 1600-tallet kom græskaret til Europa og det blev især populært i Spanien og Frankrig, der i dag har rigtig mange forskellige slags græskar.

Græskaret kom også til Danmark, men i de første mange år var det ikke populært. Fordi græskaret er vant til et varmere klima med massere af sol det meste af året, var det svært at få dyrket ordentlige græskar i Danmark. Nu er vi heldigvis blevet **dygtigere**, kan plante græskar i **drivhus** og har fået **nye sorter** (nye typer af græskar), der passer til vores klima. Og i dag er græskar mere populært end nogensinde før!

Udover at bruge græskar i supper, gryderetter, bage dem i ovnen og bruge dem i det søde køkken, så bruger vi også græskar til andre sjove ting:

Græskar kan nemlig vokse sig rigtig store og derfor er der selvfølgelig også konkurrencer om, hvem der kan gro det største græskar. I Danmark er der hvert år DM i kæmpegræskar. Den nuværende Danmarksrekord er et græskar fra 2020 der vejede 970 kg - det er næsten lige så meget som en voksen tyr!

Til Halloween udhuler vi græskar og sætter lys i dem. Tidligere i Danmark brugte man faktisk roer og lavede roelygter, men nu bruger de fleste græskar ligesom amerikanerne. Græskarene er både større og nemmere at udhule.



### Græskar og halloween

Traditionerne omkring halloween kan spores tilbage til det gamle europæiske folk kelterne. Den 31. oktober fejrede de det gamle år og sagde velkommen til det nye. Netop på denne nat troede man også, at de døde hjemsøgte de levende på vej til dødsriget. Derfor prøvede man at skræmme dem væk med roelygter med skræmmende ansigter. Man klædte sig også ud for at narre de døde.

Da europæere kom til USA mener man at de tog traditionerne omkring den 31. oktober med sig. I USA var der dog ikke nogen roer og derfor udskar man græskar i stedet.

I USA er halloween en af årets største højtider, kun overgået af julen. I Danmark bliver det mere og mere populært, men vi begyndte først at fejre det omkring år 2000.

### Tænkeboblen

- Hvordan kan du godt lide at spise græskar?
- Kan du nævne andre grønsager og frugter, der er kommet til Danmark fra udlandet?
- Kender du nogle desserter, hvor der er frugt eller grønt i? Du kan eksperimentere med om det kan skiftes ud med græskar, når det er i sæson.

### Vidste du...

#### Japan er et rigtigt

**græskarland!** Japanerne er ellevilde med græskar og kan spise det i al slags mad. Man kan for eksempel få **græskar softice!**

Faktisk har vi i Danmark opkaldt hokkaidogræskar efter den japanske ø Hokkaido. Her dyrker man rigtig mange græskar.



# Under den grønne lup

## De tre søstre: Græskar, majs og bønner #1

Gennem tiden har græskar været en vigtig madvare for de oprindelige folk i Nord- og Sydamerika. I Danmark har vi altid kendt til korn som hvede og byg, som vi kunne lave grød eller brød af. Men i Nord- og Sydamerika havde man ikke den slags korn. I stedet levede mange mennesker af græskar, majs og bønner, også kendt som de tre søstre.

Græskar, majs og bønner dækker tilsammen mange af vores behov for næring. De tre planter kan også noget helt særligt, når man dyrker dem sammen, som de oprindelige folk gjorde:

Forestil dig, at du sår en majsplante. Den vokser sig høj og stærk. Nu sår du grønne bønner. Bønnerne skal have noget at klatre op ad - så de klatrer op ad majsplanten. Forestil dig, at du planter det i Centralamerika, i et varmt og solrigt land, hvor planterne hurtigt bliver tørstige. Du sår græskar rundt om dine majs og dine bønner. Squashplanten kryber langs jorden og laver kæmpe blade. Bladene skygger på jorden og holder jorden fugtig i længere tid, så der er mere vand til de tre søstre. Bønnerne er faktisk også en bælgplante. Det gør at de som noget helt særligt kan transportere næring fra luften og ned i jorden, hvor andre planter kan suge det op. Derfor sørger bønnerne for, at de to andre planter får ekstra meget næring.

Ligesom du ville hjælpe din familie eller dine gode venner, så hjælper de tre slags planter, græskar, majs og bønner, hinanden. De er stærkere sammen, end hver for sig og derfor kalder man dem de tre søstre.

## Klimaaftryk af græskar

Græskar er en meget klimavenlig spise, fordi plantens klimaaftryk er lavt sammenlignet med andre slags fødevarer. For at reducere dit eget klimaaftryk kan du derfor vælge at spise mere frugt og grønt, som for eksempel græskar. Samtidig kan du spise dem i stedet for nogle af de fødevarer, der har et højt klimaaftryk som kød.





# Under den grønne lup


## De tre søstre: Græskar, majs og bønner #2

I dag dyrker vi i Europa de fleste af vores planter som monokultur. Det vil sige, at man kun har én slags plante på en mark - for eksempel hvede eller raps.

Det de oprindelige folk gør med de tre søstre (græskar, majs og bønner) hedder samdyrkning. Det betyder, at man dyrker flere forskellige planter sammen. Det er smart, fordi hver plante bidrager med noget, de andre ikke kan - tilsammen er de stærkere og vokser bedre end hver for sig. I Syd- og Mellemamerika bruger man de fleste steder stadig samdyrkning til mange af de bønner man dyrker. Det samme gælder mange steder i Afrika.

I Danmark er flere forskere i gang med at undersøge, hvordan vi også kan bruge samdyrkning med vores afgrøder, for eksempel ærter og byg, da der er mange fordele ved det.

I takt med at vejret ændrer sig på grund af klimaforandringerne er det nemlig endnu vigtigere at dyrke stærke planter, der kan klare sig i et skiftende klima.



**OBS:** Afsnittet Den grønne lup er ens for squash og græskar - de har haft samme rolle i samdyrkningsmetoden - De tre søstre i Nord-, Syd- og Mellemamerika.