

Steckbrief Kartoffel



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juni bis Oktober**
- Regionale Lagerkartoffeln gibt es **den ganzen Winter** über

Inhaltsstoffe

- Bestehen zum Großteil aus **Stärke** → guter Kohlenhydratlieferant
- **Vitamin C** (3x so viel wie Eisbergsalat!) und **B-Vitamine**
- Hochwertiges Eiweiß
- **Mineralstoffe** Kalium und Magnesium
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie **Flavonoide** und **Anthocyane**
- Zu 80% aus **Wasser** und so gut wie **kein Fett** → kalorienarmer Energielieferant

Empfehlung

- **Unverarbeitete** Kartoffeln sind Teil einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung. **Verarbeitungsprodukte** aus Kartoffeln wie Pommes frites oder Chips hingegen enthalten viel Fett in Form von ungünstigen Fettsäuren und verlieren bei ihrer Herstellung auch einen Großteil der Vitamine. Außerdem kann sich bei der Herstellung unter hohen Temperaturen der krebserregende Stoff **Acrylamid** bilden.
- Damit die **Eiweiße** der Kartoffel optimal vom Körper aufgenommen werden können, lohnt es sich **Kartoffeln zusammen mit Ei** zu essen. Die Eiweiße der beiden Lebensmittel ergänzen sich gut und deren sogenannte **biologische Wertigkeit** erhöht sich.

Schon gewusst?

- Kartoffeln sind nicht immer gelb oder weiß – unter den 200 in Deutschland angebauten Sorten gibt es zum Beispiel auch die „Rote Emmalie“ mit rosarotem oder den „Blauen Schweden“ mit violetter Fruchtfleisch.
- Die Inkas bauten schon vor 8000 Jahren Kartoffeln an und verehrten eine Fruchtbarkeits- und Kartoffelgöttin namens Axomama.



In der Küche: Kartoffel



Lagerung

- **Ungewaschen** lagern → Erde an den Kartoffeln verlängert die Haltbarkeit
- Lagerung in einem **dunklen, kühlen und trockenen** Raum → das verhindert das Keimen und die Bildung von **Solanin**
- Besser in **Papier oder Stoffbeuteln** als in Plastik, sonst bildet sich schnell Feuchtigkeit und die Kartoffeln faulen

Vorschläge zur Verwertung

- Kartoffelpüree oder -stampf
- Kartoffelsalat
- Kartoffelpuffer/ Rösti, Ofenkartoffeln
- Kartoffelbrot
- Kartoffelsuppe oder Kartoffelgulasch
- Eintopf mit anderem saisonalen Gemüse
- Auflauf/ Gratin

Empfehlung

- Kartoffeln nach dem Waschen schnell zubereiten und nicht im Wasser liegen lassen – so verlieren sie viele Vitamine. Die meisten Vitamine enthalten Pellkartoffeln.
- **Festkochende Sorten** → für Salz- oder Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Gratins, sowie Kartoffelsalate
- **Vorwiegend festkochende Sorten** → für Salzkartoffeln, Aufläufe, Rösti, Puffer
- **Mehlig kochende Sorten** → für Püree, Knödel, Kroketten, Puffer, Suppen, Ofenkartoffeln, Eintöpfe

Schon gewusst?

Die Kartoffelschale enthält den Stoff **Solanin**. Die Kartoffel schützt sich damit vor Fressfeinden, für den Menschen ist es in hohen Mengen aber **gesundheitsschädlich**. Es kann Magen-Darm-Beschwerden oder sogar im schlimmsten Fall Atemnot und Krämpfe hervorrufen. Dies kommt extrem selten vor, dafür müsste man sehr viele Kartoffelschalen zu sich nehmen. Dennoch sollten **grüne Stellen und Keimlinge** großzügig herausgeschnitten werden. Kleine **Kinder** sollten generell lieber keine Kartoffeln mit Schale essen. Das **Kochwasser** von Kartoffeln nicht weiterverwenden und **bitter** schmeckende Kartoffeln entsorgen.

