

Wissenswertes rund um die Kartoffel

Kartoffeln als Energielieferanten

Weltweit gibt es ca. 4000 Kartoffelsorten, in Deutschland etwa 200. Mit einem Verzehr von ungefähr 55 Kilogramm pro Person pro Jahr gehört die Kartoffel zu den beliebtesten Nahrungsmitteln in Deutschland. Die Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs. Als solches enthält die Kartoffelpflanze giftige Alkaloide. Die Pflanzenteile sind daher nicht essbar, ebenso die Sprossen, die nach längerer Lagerung an der Knolle entstehen können. Rohe Kartoffeln dürfen ebenfalls nicht verzehrt werden, da sie das giftige Solanin enthalten, das beim Kochen verschwindet und die Kartoffel genießbar macht.

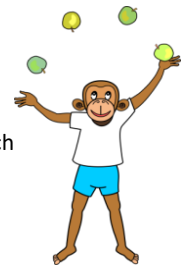
Kartoffeln bestehen fast ausschließlich aus Wasser (ca. 75%) und Kohlenhydraten (ca. 15%) und besitzen so gut wie kein Fett. Trotzdem sind sie aber sättigend und sind ein wichtiger Energielieferant für den Körper, denn durch den hohen Stärkegehalt besteht die Kartoffel in erster Linie aus langkettigen Kohlenhydraten, die der Körper erst zersetzen muss, um sie zur Energiegewinnung zu nutzen. Außerdem enthalten Kartoffeln viele Ballaststoffe, viel Vitamin A, B und C sowie Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen. Die Aussage, dass Kartoffeln dick machen, ist ein Gerücht, denn Kartoffeln an sich enthalten kaum Kalorien. Meist sind es Beilagen oder für die Zubereitung der Gerichte verwendete Zutaten wie Sahne, Öl oder Mayonnaise, die sehr kalorienreich sind und dafür sorgen, dass Kartoffelgerichte als Dickmacher bezeichnet werden.

Eingeteilt werden Kartoffelsorten in dreierlei Kategorien: festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig kochend. Die Kartoffelsorte sollte im Hinblick auf das ausgewählt werden, was damit gekocht wird. Generell gilt: Je weniger Stärke die Kartoffelsorte enthält, desto fester ist sie. Festkochende Kartoffeln behalten ihre Schnittfestigkeit beim Kochen bei und eignen sich demnach gut für Kartoffelsalate, Pellkartoffeln, Salzkartoffeln oder Gratin. Vorwiegend festkochende Kartoffelsorten lassen sich gut zu Bratkartoffeln, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln oder Pommes verarbeiten. Mehlig kochende Kartoffeln zerfallen dagegen beim Kochen sehr leicht und sind daher gut geeignet für Pürrée, Suppen, Kartoffelpuffer, Kroketten oder Klöße.

Schon gewusst, woher ...

... die Kartoffel ursprünglich stammt?

Ursprünglich stammt die Kartoffel aus Südamerika. Die Inkas nannten die Frucht der Kartoffelpflanze „Potata“. Von dieser Bezeichnung stammt auch der englische Begriff „Potatoe“. Auf dem Seeweg durch die Seefahrer fand die Kartoffelpflanze ca. 1600 den Weg nach Europa. Als Nahrungsmittel genutzt wurde die Kartoffel jedoch erst ab etwa 1800. Davor wurde die Pflanze wegen ihrer schönen Blüten als Zierpflanze in botanischen Gärten angepflanzt. In Europa wurde die Kartoffel anfangs mit Trüffelknollen, italienisch „tartufo“ verglichen. Daher kommt auch die heutige Bezeichnung „Kartoffel“.



Auf die Zubereitung kommt es an

Kartoffelgerichte gibt es auf vielfältige Art und Weise. Ob eine Speise eher gesund oder weniger gesund ist, hängt von der Zubereitung ab. Je mehr fetthaltige Produkte wie Öl, Frittierfett, Sahne oder Mayonnaise verwendet werden, umso fetthaltiger und damit ungesünder wird die Speise. Zu den gesunden Kartoffelprodukten gehören in jedem Fall Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelpürrée, Kartoffelsalate ohne Mayonnaise und Kartoffelsuppen. Weniger gesund dagegen sind Pommes Frites, Kartoffelchips oder frittierte Wedges.

Da ein Rohverzehr bei Kartoffeln nicht in Frage kommt, ist die richtige Zubereitung wichtig, um möglichst viele Vitamine zu erhalten. Am besten kocht man Kartoffeln mit Schale. Auf diese Art und Weise bleiben die



KiB-Ernährungstipps – Wissenswertes rund um die Ernährung von Kindern

Vitamine während des Kochens in der Kartoffel und werden nicht ins Wasser gespült. Benötigt man die Kartoffeln für die Zubereitung der Speise geschält, sollte das Schälen auf jeden Fall erst nach dem Kochen erfolgen. Kocht man Kartoffeln gemeinsam mit anderem Gemüse, beispielsweise in Aufläufen oder Gemüsemischungen, ist es wichtig, auf die Größe der Stücke zu achten. Kartoffeln haben im Vergleich zu anderen Gemüsesorten eine relativ lange Garzeit. Damit sowohl alle Gemüsesorten durchgegart sind, aber auch schnell fertige Gemüsesorten nicht zu weich werden, sollte man die Größe der Gemüsestücke entsprechend der Garzeiten wählen. Gemüsearten, die länger brauchen bis sie gar sind, sollten in kleinere Stücke geschnitten werden als Gemüsesorten, die schnell gar sind.

Um zu testen, ob Kartoffeln gar sind, sticht man am besten mit einer Stricknadel oder Gabel in die Kartoffel. Geht dies schwer, braucht die Kartoffel noch Kochzeit, ist dies problemlos möglich, sind die Kartoffeln fertig.

Schon gewusst, wie ...

... aus der Kartoffel als Zierpflanze das beliebte Nahrungsmittel wurde?

König Friedrich der Große, der „Alte Fritz“, wollte Ende des 18. Jahrhunderts die Hungersnot in seinem Land bekämpfen. Da die Frucht jedoch ungekocht Bauchschmerzen und Übelkeit hervorrief, glaubten die Menschen lange nicht an die Essbarkeit der Kartoffel. 1740 ließ Friedrich der Große in Berlin Kartoffelfelder anbauen und bewachen, um die Bauern neugierig auf die Frucht zu machen. Sein Plan ging auf. Immer mehr Bauern und Bürger versuchten die Frucht heimlich zu klauen. 1756 erließ er ein Gesetz, dass mindestens 10% des Anbaus in Preußen Kartoffelpflanzen sein müssen. Auf diese Art und Weise hatten nicht nur die Reichen genügend zu Essen, sondern es gab auch für die ärmere Bevölkerung ausreichend Nahrung.



Kartoffeln richtig lagern

Entscheidend für eine lange Haltbarkeit und einen guten Geschmack ist die Lagerung. Am besten lagert man Kartoffeln kühl, luftig und dunkel. Der frühere Kartoffelkeller in Burgen und Bauernhäusern hatte in jedem Fall seinen Sinn. Die optimale Lagerungstemperatur beträgt 5-10 Grad Celsius. Eine Aufbewahrung im Kühlschrank dagegen ist nicht empfehlenswert, bei zu kalten Temperaturen wird die in der Kartoffel enthaltene Stärke in Zucker umgewandelt, und die Kartoffeln verändern ihren Geschmack. Ist der Lagerort dagegen zu warm, keimen die Kartoffeln, und es bilden sich Sprossen an der Kartoffel. Diese sollten in jedem Fall vor dem Verzehr herausgeschnitten werden. Bei zu langen Sprossen sollten die Kartoffeln entsorgt werden. Lagert man Kartoffeln in zu heller Umgebung, entstehen durch den Lichteinfluss grüne Stellen, die Solanin enthalten und dementsprechend giftig sind. Außerdem brauchen Kartoffeln Sauerstoff zum Atmen, eine Lagerung im Plastikbeutel ist also nicht empfehlenswert. Stattdessen sollten Kartoffeln lieber in einer Holzkiste oder im Stoffbeutel aufbewahrt werden.

Schon gewusst, dass...

... Kartoffeln nicht immer so aussehen wie die allseits bekannte klassische Kartoffel?

Es gibt nämlich auch zahlreiche bunte Sorten. Kartoffeln können neben der bekannten gelben Farbe auch rot, blau oder violett sein. Diese Sorten schmecken etwas anders als normale Kartoffeln. In Gerichten, beispielsweise in Kartoffelsalat, sehen sie jedoch interessant und ungewöhnlich aus. Übrigens: Verwendet man beim Kochen farbiger Kartoffeln wenig Wasser, bleibt die Farbe in den Kartoffeln am besten erhalten.



Kartoffeln können vielseitig verwendet werden. Auf unserer Homepage findet ihr ein paar leckere Rezepte!