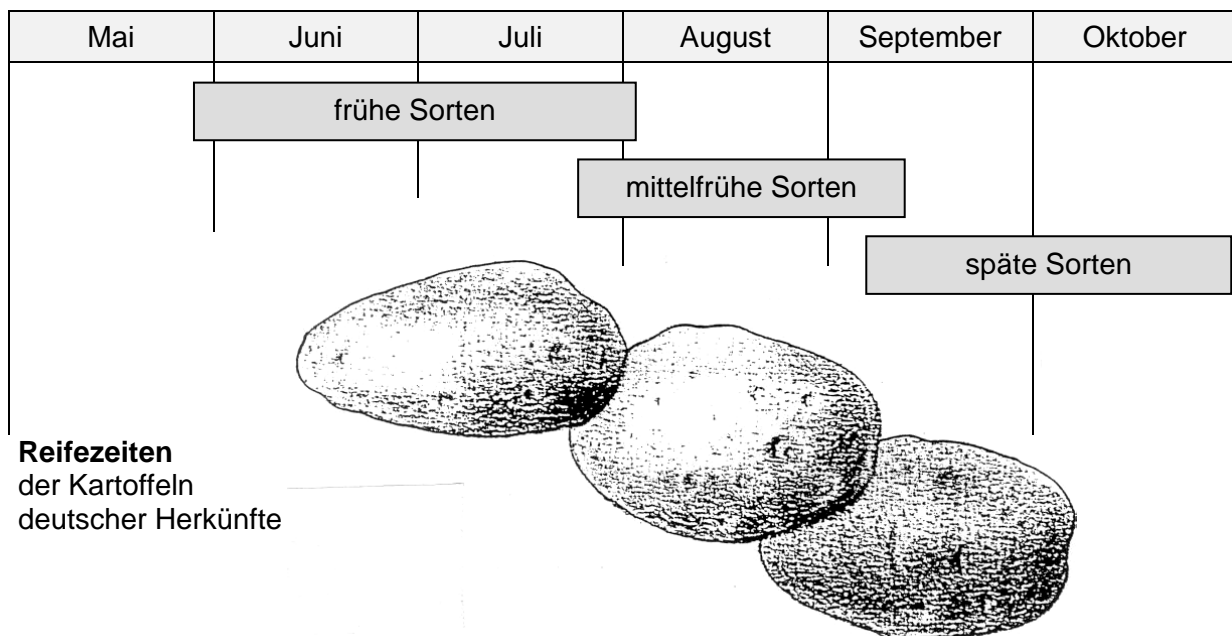


Kartoffeln haben immer Saison - Reifezeiten

Frühkartoffeln deutscher Herkunft gibt es etwa ab Anfang Juni. Sie werden vor allem in der Pfalz, am Niederrhein sowie im östlichen Niedersachsen angebaut. Meistens wachsen sie aus vorgekeimten Saatknollen, die den Winter in temperierten und beleuchteten Lagerhäusern verbracht haben.

Die ersten Frühkartoffeln sind eine besondere Delikatesse. Sie sind zum Schälen zu schade und sollten am besten nur kräftig unter Wasser abgebürstet werden. Frühkartoffeln eignen sich weniger gut für die Winterbevorratung.



Mittelfrühe Sorten werden etwa ab Anfang August geerntet. Zu ihnen gehören viele unserer besten Kartoffelsorten. Sie lösen die Frühkartoffeln am Markt ab und sind länger lagerfähig. Wer gern zeitig Kartoffeln einkellert, kann auch auf mittelfrühe Sorten zurückgreifen. Sie sind zur Einkellerung insbesondere für das letzte Viertel des Jahres geeignet.

Spätkartoffeln nehmen mehr als die Hälfte der deutschen Anbauflächen ein. Sie sind die herkömmlichen Einkellerungskartoffeln auch für das erste Vierteljahr des anschließenden Jahres.

Von März bis November sind demnach frisch geerntete Kartoffeln erhältlich, wenn man die eingeführten Kartoffeln mit berücksichtigt.

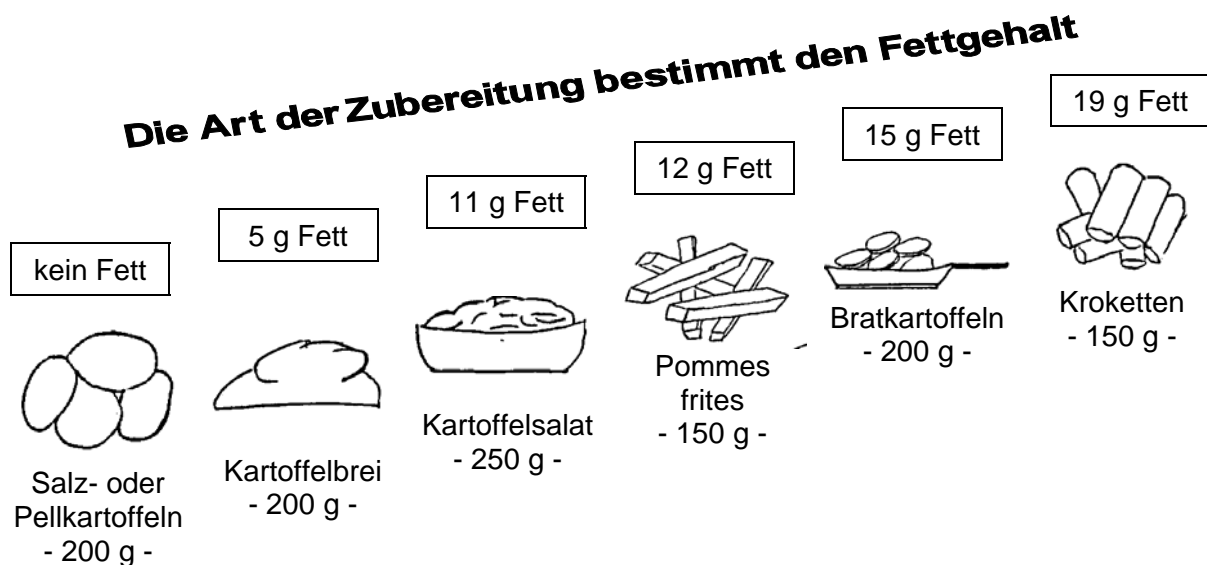


Kartoffeln - natürlich gesund

Kartoffel, alles andere als ein Dickmacher

Wer Kartoffeln isst, tut gut daran. Denn Kartoffeln haben eine Menge zu bieten: Ihr Hauptinhaltsstoff ist neben Wasser, die Stärke. Je nach Sorte beträgt der Gehalt 10 bis 20 Prozent. Die Stärke ist ein so genanntes langkettiges Kohlenhydrat. Sie wird vom Körper langsam abgebaut und ist deshalb lange sättigend. Von Bedeutung für die gute Verdauung sind ihre Ballaststoffe. Sie halten den Darm in Schwung. Mit nur etwa 2 Prozent ist ihr Eiweißgehalt zwar relativ gering, dafür allerdings von besonders guter Qualität.

Was man bei Kartoffeln mit der Lupe suchen muss, ist das Fett. Es kann mit nur minimalen 0,1 Prozent praktisch vernachlässigt werden. Deshalb stimmt auch das Vorurteil „Dickmacher“ nicht. Ähnlich wie Brot und Nudeln gehören die Kartoffeln zu den „Fitmachern“ auf dem Teller. Doch Achtung: Nur Kartoffeln pur sind praktisch fettfrei.



Kartoffel, die Zitrone des Nordens

Auch der Vitamin- und Mineralstoffgehalt der braunen Knollen kann sich sehen lassen. So ist ihre gelegentliche Bezeichnung als „Zitrone des Nordens“ auf den hohen Vitamin-C-Gehalt zurückzuführen. Aber: langes Wässern und Kochen vermindert den Gehalt am sensiblen Vitamin C sehr. Daneben sind einige Vitamine der B-Gruppe (B₁, B₂ und B₆) gut vertreten. Bei den Mineralstoffen sind es vor allem Kalium und Magnesium, die erwähnt werden müssen.

Kartoffeln bieten eine außergewöhnliche Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten. Da ist für jeden Geschmack und zu jeder Gelegenheit das Passende dabei. Allseits beliebt ist sie als klassische Beilage in Form von Salz- oder Pellkartoffeln.

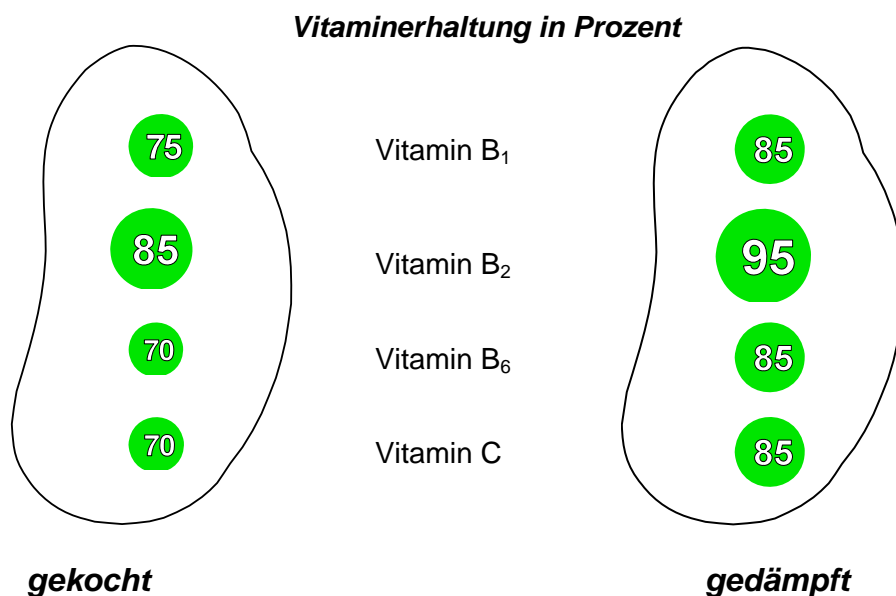
Was ist wertvoller - Salz- oder Pellkartoffeln?

Mit dem Wasch- und Kochwasser werden bei der Zubereitung von Salzkartoffeln die wasserlöslichen Vitamine C und der B-Gruppe leichter ausgewaschen als bei Pellkartoffeln. Hier bietet die Kartoffelschale einen natürlichen Schutz. Zudem können beim Schälen Mineralstoffe, die direkt unter der Schale sitzen, teilweise verloren gehen.

Bevorzugt man aber dennoch Salzkartoffeln, dann ist zu beachten:

- erst kurz vor dem Kochen schälen
- nicht wässern
- längeres Warmhalten vermeiden.

Durchschnittliche Vitaminerhaltung beim Garen von geschälten Kartoffeln



Garen - am besten Dämpfen

Ganz entscheidenden Einfluss auf den Vitamingehalt hat das Garen. Hier sollte man dem Dämpfen auf jeden Fall, egal ob Pell- oder Salzkartoffeln, den Vorzug geben. Das Prinzip: wenig Flüssigkeit, viel Dampf. Ein breiter, flacher Topf mit gut schließendem Deckel und Dämpfeinsatz bietet die ideale Voraussetzung. Die vorbereiteten Kartoffeln werden in etwa 2 cm hohes Wasser hinein gegeben und anschließend auf höchster Stufe zum Kochen gebracht. Der sich bildende Dampf, der heißer als Wasser ist, sorgt für schonendes Garen.



Kartoffelsorten

Kartoffeln sind nicht gleich Kartoffeln

Kartoffelliebhaber wissen es: Für Salz- und Pellkartoffeln oder für einen delikaten Kartoffelsalat werden andere Kartoffeln gebraucht als für Eintopf, Kartoffelpüree oder Kartoffelklöße. Entsprechend den verschiedenen Verwendungszwecken, die der Tausendsassa Kartoffel bietet, werden sie in 3 Kochtypen eingeteilt:

- **festkochende Sorten**
- **vorwiegend festkochende Sorten**
- **mehligkochende Sorten**

Die Einteilung ist abhängig vom Stärkegehalt. So behalten die festkochenden Sorten aufgrund des geringeren Stärkegehaltes beim Kochen ihre Form. Die mehligkochenden haben durch ihren höheren Stärkegehalt einen eher trockenen Charakter. Am vielseitigsten sind jedoch die vorwiegend festkochenden Sorten, die trotz höheren Stärkegehaltes nicht gleich aus der Fassung geraten.

Des Weiteren werden Kartoffeln nach ihrer Knollenform, ob lang oder rund und ihrer Reifegruppe unterschieden:




- **„Sehr frühe Sorten“** werden teilweise sogar unter Folie angebaut, damit sie bereits Ende Mai/Anfang Juni gegessen werden können. Sie sind ein besonderer Genuss. Aufgrund ihrer zarten Schale sind sie zum Schälen zu schade.
- **Frühe Sorten** kommen ab Juli bis Mitte August in den Handel.
- **Mittelfrühe Sorten** werden ab Mitte/Ende August geerntet. Eine große Anzahl hochgeschätzter Sorten zählt zu dieser Gruppe.

Wie auch die **späten Sorten** eignen sie sich besonders gut zum Einkellern. Geerntet werden sie ab September bis Oktober.

Vom Bundessortenamt werden jährlich etwa 10 Kartoffelsorten zugelassen. 2010 waren 148 deutsche Speisekartoffelsorten im Kartoffelsortiment. Da ist es schwierig, den Überblick zu behalten. Deshalb notieren Sie sich am besten die Sorten, die sich in Ihrem Haushalt bewährt haben.

Spezielle Informationen geben Ihnen auch die Berater und Beraterinnen der Landwirtschaftskammer.

Eine Auswahl der gängigsten Speisekartoffel-Sorten

Sorte	Früh- oder Lagerkartoffel	Fleischfarbe	Kochtyp	bes. geeignet für
Cilena	Frühkartoffel*	gelb	 festkochend	Pellkartoffeln
Anuschka	Frühkartoffel	gelb		Salate
Princess	Frühkartoffel	gelb		Gratin
Belana	Frühkartoffel	gelb		Salzkartoffeln
Ditta	Lagerkartoffel	gelb		Bratkartoffeln
Solist	Frühkartoffel	hellgelb	 vorwiegend festkochend	Salzkartoffeln
Krone	Lagerkartoffel	gelb		Pellkartoffeln
Marabel	Frühkartoffel	gelb		Aufläufe
Granola	Lagerkartoffel	gelb		Eintöpfe
Gala	Frühkartoffel	gelb		Kartoffelpuffer
Leyla	Frühkartoffel	gelb		
Laura	Lagerkartoffel	tiefgelb		
Quarta	Lagerkartoffel	gelb		
Milva	Lagerkartoffel	gelb		
Solara	Lagerkartoffel	hellgelb bis gelb		
Adretta	Lagerkartoffel	hellgelb	 mehligkochend	Eintöpfe, Suppen
Miranda	Frühkartoffel	gelb		Kartoffelpuffer
Karlana	Frühkartoffel	hellgelb bis gelb		Püree, Klöße
Melody	Lagerkartoffel	gelb		Süßspeisen, Kuchen

* mit Lagereignung



Kartoffelvorrat

Vorrat für ungetrübten Kartoffelgenuss

Frische Kartoffeln sind lebende Pflanzenteile, deshalb ist ein sorgsamer Umgang mit den braunen Knollen erforderlich.

Kartoffeln müssen absolut ruhig lagern, denn sie sind, was Druck und Stoß angeht, Mimosen. Für Besitzer alter Kartoffelkisten heißt das: niemals Kartoffeln von unten aus der Rutsche nehmen. Für die Lagerung von Kartoffeln gilt grundsätzlich:

trocken, luftig, kühl (4° C - 8° C) und dunkel

- Zu hohe Feuchtigkeit bietet Angriffsflächen für eine Fäulnisbildung.
- Lichteinwirkung fördert die Grünfärbung der Knollen und führt zur Bildung von gesundheitsschädlichem Solanin. Daher müssen ergrünte Teile im Abfall landen.
- Zu tiefe Temperaturen oder gar Frost wandeln die Stärke der Kartoffel in Zucker um. Süß schmeckende Kartoffeln und Fäulnis sind das Ergebnis.
- Zu warme Lagerung begünstigt die Keimbildung und bewirkt einen beschleunigten Vitamin-C-Abbau.
- Auch eine Lagerung in der Nähe von Obst beschleunigt das „Altern“. Verantwortlich hierfür ist das Reifegas Ethylen, das vom Obst abgegeben wird.

Außerordentlich gut lagerfähig sind die durch eine feste Schale geschützten im Herbst geernteten Kartoffeln. Frühkartoffeln hingegen haben eine zarte Schale und sind sehr empfindlich. Sie sollten innerhalb von 2 bis 4 Wochen verzehrt werden.

Für den kleinen Vorrat eignen sich gut ein Korb oder eine mit Packpapier ausgeschlagene, luftdurchlässige Gemüsekiste. Schutz vor Licht bietet ein Tuch oder Packpapier, welches die Kartoffeln abdeckt.

Für die Winterversorgung, den großen Vorrat, wird in zahlreichen Haushalten nach wie vor eingekellert.

Einkellerung

Voraussetzung für einen ungetrübten Kartoffelvorrat über den Winter ist neben dem Beachten des „Grundsätzlichen“ (trocken, luftig, kühl (4-8° C), dunkel), dass saubere, gesunde, nicht ergnünte, schalenfeste Kartoffeln mit trockener Oberfläche eingekellert werden. Darüber hinaus sollten:

- Raum und Behälter vor der Lagerung grundsätzlich gereinigt werden und trocken sein.
- Kartoffeln beim Abladen vorsichtig behandelt werden und nicht aus großer Höhe heruntergepoltert sondern vorsichtig geschüttet werden.
- Kartoffeln nicht zu hoch gestapelt werden. Vor allem von unten muss Luft an die Knollen herankommen. Eventuell die Lattenkiste oder Horde auf Backsteine stellen.
- Ein Keimhemmungsmittel, wenn überhaupt, höchstens für die Menge Kartoffeln verwenden, die nach Ende Januar verbraucht werden soll. Die Gebrauchsanweisung und die angegebene Wartezeit (42 bis 90 Tage) sind genau zu beachten.

Lagerraum

