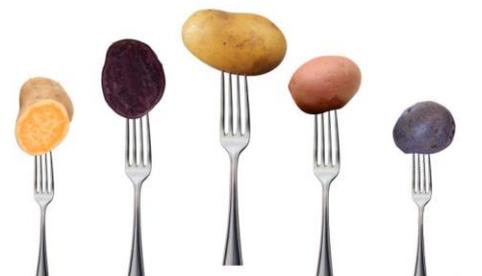




HEIMVORTEIL: KARTOFFEL

Selbst angebaut - Selbst zubereitet!



LAND-WISSEN^{de}
FÜR SIE AUFGEABELT

HEIMVORTEIL: KARTOFFEL

Selbst angebaut - Selbst zubereitet!

INHALT



	Seite
1. Herkunft und Geschichte der Kartoffel	3
2. Kartoffeln selbst angebaut <ul style="list-style-type: none">▪ Botanik▪ Bodenvorbereitung▪ Pflanzung▪ Ernte▪ Lagerung▪ Urbaner Kartoffelanbau▪ Krankheiten und Schädlinge	4
3. Saat- oder Speisekartoffel-Sorten (Auswahl seltener Sorten)	7
4. Kartoffeln in der Ernährung	14
5. Kartoffel-Tipps für die Küche <ul style="list-style-type: none">▪ Sortenwahl & Zubereitung▪ Lagerung	15
6. HEIMVORTEIL: KARTOFFEL Selbst zubereitet mit den besten Rezepten!	17

Herkunft und Geschichte der Kartoffel

Schatz aus Südamerika

Kartoffeln gehören heute neben Brot zu unseren Grundnahrungsmitteln. Dabei waren die nahrhaften und gesunden Knollen in Europa bis zur Entdeckung Amerikas im 16. Jahrhundert völlig unbekannt. Die Heimat der Kartoffel liegt in den Anden Südamerikas. Dort wurde sie vermutlich schon etwa 7000 vor Christus auf den Hochebenen (auf 3000 m Höhe) angebaut¹. Noch heute finden wir zum Beispiel auf den Märkten von Lima und Cuzco ein großes Kartoffelangebot, nicht nur was die Menge, sondern auch was die Sorten betrifft. Es ist dort durchaus üblich, dass ein Bauer auf seinem Feld bis zu 15 verschiedene Sorten anbaut. Hier sind rote, blaue und gelbe Sorten genauso im Angebot wie die kleinen, schrumpeligen, durch Sonneneinstrahlung und nächtliche Fröste, gefriergetrockneten Knollen,

die sich gut bevorraten lassen.

Zunächst als Zierpflanze kultiviert gewann sie mit der Zeit als Nutzpflanze an Bedeutung. Besonders die Seefahrer erkannten, dass sich Kartoffeln als nährstoffreiche und gut lagerfähige Lebensmittel für lange Fahrten eignen.

Siegeszug durch Friedrich II

Lange sträubten sich die Mitteleuropäer dagegen, Kartoffeln zu essen. In Zeiten wachsender Bevölkerung waren Hungersnöte keine Seltenheit. Friedrich II von Preußen (1713-1786) erkannte den Nutzen der nahrhaften Knolle. Er ordnete ihren Anbau an. Mit einem kleinen Trick (siehe Heiteres) überzeugte er die Bevölkerung von den Vorzügen der „Erdäpfel“. Hungersnöte gab es damit bis nach dem Siebenjährigen Krieg (1756-1763) nicht mehr und die Kartoffel hat-

te es auf in die Küche der der deutschen Bevölkerung geschafft.

Alte Knolle in der Trendküche

Heute gehören Kartoffeln und Kartoffelprodukte ganz selbstverständlich auf unseren Speiseplan. Im Handel sind zahlreiche Sorten erhältlich, die allgemein in drei Kategorien eingeteilt werden: "Festkochend", "vorwiegend festkochend" und "mehlig kochend". Die im Handel erhältlichen Sorten unterliegen strengen Qualitätsbestimmungen. Ihnen gemeinsam ist die helle Schale und das weiße bis gelbliche Fruchtfleisch. Doch damit erschöpft sich die Sortenvielfalt der Kartoffel noch lange nicht. Der Weg in den Hofladen oder aber der eigene Anbau führt dazu, dass die geschmackliche und optische Vielfalt voll auskosten werden kann.

2. Kartoffeln selbst angebaut: Pflanzung, Ernte und Lagerung

Botanik

Die Kartoffel gehört zu den Nachtschattengewächsen. Das oberirdisch sichtbare Kraut hat weiße oder lilafarbene Blüten. Aus der unterirdischen Mutterknolle wachsen - ebenfalls untertage - Ausläufer, die korrekt als Sprosse bezeichnet werden. Sie schwellen an und bilden so die neuen Kartoffelknollenⁱⁱ. Ein Korkgewebe schützt die Knolle - wir kennen es als Schale. Die Kartoffelknolle ist das Speicherorgan der Pflanze und dient auch der vegetativen Vermehrung.ⁱⁱⁱ

Bodenvorbereitung

Kartoffeln kann man fast überall anbauen. Lediglich nasse und schwere Böden sind ungeeignet, da die Kartoffel dort schneller von Krankheiten befallen wird. Am besten geeignet sind sandige Lehm- oder lehmige Sandböden, die eine gleichmäßige Wasserversorgung sichern. Dies ist insbesondere für die Knol-

lenentwicklung wichtig. Als Starkzehrer steht die Kartoffel in der Fruchtfolge nach einer Gründüngung (ist ein fester Bestandteil der Fruchtfolge im ökologischen Landbau. Alle 5-7 Jahre werden Gründüngungspflanzen wie Gras und Klee eingesät. Der Boden wird so mit Humus angereichert und in seiner Qualität erhalten.^{iv}) oder nach Schwachzehrern. Für den Kartoffelanbau kann nicht ständig die gleiche Fläche verwendet werden. Das heißt, es sollten mindestens 3-4 Jahre vergehen, ehe wieder Kartoffeln auf ein und derselben Fläche angepflanzt werden.^v

Die Kartoffel benötigt für ein optimales Wachstum viele Nährstoffe im Boden. Die Aussaat von Leguminosen, wie Bitterlupinen, Sommerwicken, Erbsen oder Bohnen als Stickstoffsammler im Vorjahr können diese Voraussetzung schaffen. Die organische Düngung mit 3,5 kg Kompost je qm erfolgt im sehr zeitigen Frühjahr, weil Kartoffeln keinen frischen organischen Dünger vertragen. Vor der Pflanzung arbeite man als Stickstoffdünger zusätzlich 100 - 200 g Rizinusschrot je qm ein. Werden die Kartoffeln mineralisch gedüngt,

verwendet man etwa 60 g eines handelsüblichen Volldüngers je qm. Diese Angaben beziehen sich auf einen optimal mit Nährstoffen versorgten Boden. Kalium, Stickstoff und Phosphor sind für den Kartoffelanbau von besonderer Bedeutung^{vi}:

- **Stickstoff:** benötigen die Pflanzen besonders zu Beginn der Vegetation, denn er wird vor allem vom Kraut benötigt. Zu viel Stickstoff erhöht jedoch die Anfälligkeit für Krankheiten und Schädlinge und verzögert die Reife der Knolle.
- **Kalium:** hat direkten Einfluss auf den Stärkegehalt der Knolle. Frühkartoffeln benötigen nur wenig Kalium, um einen hohen Stärkegehalt zu entwickeln. Festkochende Sorten hingegen erhalten mehr Kalium.
- **Phosphor:** ist in den meisten Böden ausreichend vorhanden. Er ist für die Knollenbildung von Bedeutung.

Die Kartoffel ist eine sehr gute Vorfrucht, weil sie den Boden lockert. Für die Nachkultur im Herbst eignen sich zum Beispiel Spinat oder Stielmus.

Pflanzung

Im zeitigen Frühjahr werden Saatkartoffeln der gängigen Sorten überall angeboten. Seltene Sorten oder gar Raritäten muss man dagegen suchen. Problematisch wird es bei Sorten, die amtlich als Saatkartoffel nicht zugelassen sind. Sie dürfen nur als Speisekartoffeln verkauft werden. Der Einkäufer darf sie nicht anbauen. Im Anhang sind einige Bezugsquellen für Saat- und Speisekartoffeln angegeben. Es lohnt sich aber, im Anzeigenteil von Gartenzeitschriften nach Hobbyzüchtern Ausschau zu halten. Etwa ab Mitte März beginnt man mit dem Vorkeimen. Dazu werden die Knollen mit den Augen nach oben dicht an dicht in flache Kisten gelegt und an einem hellen und kühlen Ort aufgestellt. Innerhalb von drei Wochen entwickeln sich die ca. 1 bis 3 cm langen Keime. Durch das Vorkeimen haben die Knollen einen Entwicklungsvorsprung von etwa 2 Wochen gegenüber nicht vorgekeimten Kartoffeln. Das hat nicht nur den Vorteil, dass man früher ernten kann, auch sind die Knollen schon weiter entwickelt, wenn evtl. die Krautfäule einsetzt^{vii}.

Je nach Temperatur und Frostgefahr werden die Kartoffeln Ende März bis

Anfang April mit den Keimen nach oben gepflanzt. Dazu sollte der Boden abgetrocknet und locker sein und eine Temperatur von 7 - 10° Celsius haben. Die Knollen werden in Reihen etwa 7 cm tief gepflanzt. Je nach Dicke des Pflanzgutes beträgt der Abstand in der Reihe 25 bis 40 cm, der Reihenabstand 50 bis 70 cm. Anschließend häufelt man etwas an, was im Laufe der Vegetationszeit zwei Mal wiederholt wird. Dadurch bilden sich an den mit Erde bedeckten Sprossen weitere Wurzeln und Knollen.

Der Anbau unter Folie oder Vlies hat sich nicht nur in Lagen bewährt, die spätfrostgefährdet sind, man erreicht dadurch auch ein beschleunigtes Pflanzenwachstum. Geeignet sind beispielsweise Schlitz- oder Lochfolien, unter denen die Luft- und Bodentemperatur 3 bis 5°C höher liegt als im Freiland. Besteht keine Nachtfrostgefahr mehr, wird die Folie entfernt^{viii}.

Ernte

Geerntet wird frühestens drei Wochen nach Absterben des Laubes, wenn die Schale fest ist. Eine Ausnahme sind die Frühkartoffeln, die zum sofortigen Verzehr ausgemacht werden und nicht zur Einlagerung geeignet sind. Je nach Reifegruppe erntet man

von Juli bis Anfang Oktober. Kartoffeln, die eingelagert werden müssen ausgreift, sauber, trocken und unbeschädigt sein.

Lagerung

Es empfiehlt sich aber, die Kartoffeln nicht vorm Einlagern zu waschen, sondern lediglich etwas abzubürsten. Der Lagerraum muss kühl, trocken und gut lüftbar sein. Im Handel erhältliche Lattenkisten haben sich als Aufbewahrungsort gut bewährt. Man kann die Ware aber auch lose auf Lattenroste aufschütten, wobei die Schütthöhe 40 Zentimeter nicht überschreiten darf.

Urbaner Kartoffelanbau

Nicht jeder hat einen eigenen Garten - aber vielleicht ja einen Balkon? Für den Kartoffelanbau reicht schon ein Eimer aus. Der Eimer sollte etwa 10 l fassen. Ein paar Löcher im Boden verhindern, dass sich die Nässe staut. Alternativ können auch Kiesel oder Tonscherben als unterste Schicht zur Drainage in den unversehrten Eimer gegeben werden. Nimmt man einen schwarzen Eimer, so erwärmt er sich im Frühjahr schneller und bietet so optimale Bedingungen für den Anbau. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass er nicht direkt in der Sonne

steht, sonst wird die Pflanze zu heiß.

Zunächst werden 15-20 cm Erde (Kübelpflanzen- oder Blumenerde) in den Eimer gegeben. Die Saatkartoffel wird etwa 5 cm tief hineingelegt. In einen 10 l-Eimer finden rund 3-4 Saatkartoffeln Platz. Schauen die ersten Kartoffeltriebe etwa 10 cm aus der Erde, gibt man so viel Erde darüber, bis kein Grün mehr zu sehen ist. Dieses Vorgehen wird wiederholt, bis der Eimer bis zum obersten Rand gefüllt ist. Bei warmem Wetter empfiehlt es sich, die Kartoffeln regelmäßig zu gießen. Zu große Nässe sollte aufgrund steigenden Krankheitsdrucks auf die Pflanze jedoch vermieden werden.

Nach 90-100 Tagen sind die frühen Sorten erntereif. Meist kann zu diesem Zeitpunkt ein Vergilben der Blätter festgestellt werden. Sobald die Kartoffelblätter verwelkt sind, bildet die Kartoffel ihre feste Schale (Schutzfunktion und Vitaminspeicher).

Krankheiten und Schädlinge

Kartoffeln werden von verschiedenen Krankheiten und Schädlingen befallen. In der Regel sind sie im Garten allerdings - abgesehen von der Kraut- und Knollenfäule - nicht problematisch

und werden deshalb hier nur kurz behandelt. Zunächst einmal ist es wichtig, den Bestand unkrautfrei zu halten, denn dieses nimmt den Kartoffeln Licht, Wasser und Nährstoffe. Außerdem dienen sie zum Beispiel Blattläusen oder Kartoffelkäfern (hier die Unkräuter aus der Familie der Nachtschattengewächse) als Fraßwirte. Gehackt wird so lange, bis das Kartoffelkraut die Reihen abdeckt. Danach ist kaum noch mit Unkrautwuchs zu rechnen.

Ein Problem kann die **Kraut- und Knollenfäule** (*Phytophthora infestans*), eine Pilzkrankheit, werden. Aufgrund der frühen Ernte sind Fröhsorten weniger gefährdet. Sie tritt insbesondere bei feuchtem Wetter auf. Die Pilzsporen überdauern an lebender organischer Masse. Deshalb ist äußerste Hygiene besonders wichtig. Dazu gehören das Aufnehmen aller Knollen und das Entfernen des gesamten Laubes vom Beet. Nicht vergessen, dass sich die Krankheitskeime auch im Kompost auf Kartoffelschalen oder Knollen (besonders auf keimenden Kartoffeln) gut entwickeln können und von dort aus den Kartoffelbestand im Garten befallen. Durch Regen und Wind gelangen Pilzsporen auf weitere Pflanzenteile und andere

Pflanzen (Tomaten!). Die Blätter bekommen gelbbraune Flecken, rollen sich ein und sterben schnell ab. Diese Krankheit geht auf die Knolle über, auf der sich eingesunkene Flecken bilden, unter denen sich das Fleisch rötlich braun verfärbt. Die Knollen faulen und sind nicht mehr zu verwenden. Vorbeugend sollte man auf eine gute Kaliversorgung achten, die das Pflanzengewebe kräftigt. Zu hohe Stickstoffgaben dagegen verursachen weiches, schwammiges Gewebe, das krankheitsanfällig wird. Ein weiter Pflanzabstand sorgt nach feuchter Witterung für rasches Abtrocknen des Laubes. Nachdem sich der Boden ab Mitte Mai ausreichend erwärmt hat, sollte man ihn mit Mulchmaterial bedecken, damit die Pilzsporen nicht durch aufspritzendes Regenwasser auf das Laub übergehen können. Da auch die Tomate von der Krautfäule befallen wird, sollte man nach Möglichkeit nicht beide Pflanzen im Garten anbauen. Beim ersten Auftreten der Krankheit müssen die befallenen Pflanzen sofort entfernt werden. Eine weite Fruchtfolge von mindestens vier Jahren ist als vorbeugende Maßnahme sehr wichtig.

Blattläuse gefährden die Kartoffel insofern, als dass

sie Viruskrankheiten übertragen. Diese sind an hellgrün gescheckten oder schwarz gestrichelten Blättern zu erkennen, die oft eingerollt sind. Eine direkte

Bekämpfung von *Virosen* ist nicht möglich. Die Pflanzen müssen entfernt und vernichtet werden. Auf der Fläche sollten mindestens vier Jahre keine Kartoffeln

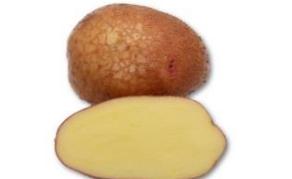
angebaut werden. Vorbeugend kann jedoch der Blattlausbefall bekämpft werden.

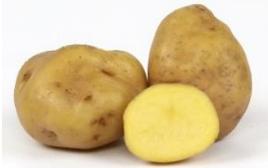
3. Saat- oder Speisekartoffel-Sorten (Auswahl seltener Sorten)

Sorte	Kocheigenschaften	Optik	Geschmack	Anbau
Ackersegen Aus Deutschland *1929	Mehlig kochend	Gelbes Fleisch	Würzig	Sehr robust
Afra Aus Deutschland *1990	Mehlig kochend	Länglich bis oval, gelbfleischig, rauschalig	Fein mehlig	Ertragreich
 Bamberger Hörnchen Aus Deutschland *1854	Festkochend	Lang und dünn, fingerförmige Knolle, gelbe bis rosa Schale, hell- gelbes Fleisch	Fein, würzig	Empfindlich gegen Kraut- fäule
Bintje Aus den Niederlanden *1910	Mehlig bis vorwiegend festkochend	Große Knolle, saftig gelbe Farbe	Cremig	Eignet sich zur Einlagerung
Bona Aus Deutschland *1944	Vorwiegend festkochend	Gelbe runde Kartoffel	Cremig	Mittelfrühe Sorte
Dänische Spargelkartoffel Aus Dänemark * 1872	Festkochend, wird auch "Asparges" genannt	Große Fingerling Sorte, Schale und Fleisch gelb	Sehr fein	Ertragreich, etwas emp- findlich gegen Krautfäule

Sorte	Kocheigenschaften	Optik	Geschmack	Anbau
Desirée Aus den Niederlanden *1962	Vorwiegend festkochend	Rotschalig, gelbfleischig, große Knolle	Kräftig, fruchtig und saftig	Mittelfrühe Sorte
Early Rose Aus den USA *1867	Vorwiegend festkochend, wird auch "Frühe Rosenkartoffel" genannt	Große rosa Knollen, länglich rund bis platt oval, weißes Fleisch, dünnschalig		Frühe Sorte, anfällig für Krankheiten, aber hohe Resistenz gegen Trockenheit
Edelgard Aus Deutschland *1936	Vorwiegend festkochend	Rundlich, gelbe Schale, hellgelbes Fleisch		Späte Sorte, anfällig für Schorf und Nematoden
 Edzell Blue Aus Schottland *1890	Vorwiegend festkochend / leicht mehlig	Bläuliche Schale, weißes Fleisch, tief einliegende Augen	Typischer Kartoffelgeschmack	Lange lagerfähig
Eigenheimer Aus den Niederlanden *1893	Mehlig kochend	Schale ocker mit violetter Tönung, oval, häufig unregelmäßig mit tiefen Augen, Fleisch gelb		Anfällig für Krebs und Krautfäule
Flava Aus Deutschland *1931	Vorwiegend festkochend	Rundlich, gelbschalig, gelbfleischig	Herb	Ertragreich
 Golden Wonder Aus Schottland *1906	Mehlig	Tiefgelbe Schale, weißes Fleisch	Würzig	Für gute Böden geeignet, sehr lagerfähig

Sorte	Kocheigenschaften	Optik	Geschmack	Anbau
 <p>Hermanns Blaue Aus Deutschland *unbekannt</p>	Vorwiegend festkochend	Blaue Schale und weiß marmoriertes Fleisch	Sehr kräftig	Mittel bis späte Sorte
<p>Institute de Beauvais Aus Frankreich *1856</p>	Mehlig bis Vorwiegend festkochend, in Frankreich als „Königin des Pürees“ bekannt	Gelschalig mit rosa Flecken, herz- bis brötchenförmig, Fleisch hellgelb, große Knollen		Hoher Ertrag
<p>Jersey Royals Aus Schottland *1879</p>	Festkochend	Nierenförmig, gelschalig, hellgelbes Fleisch		Bei später Ernte werden die Knollen mehlig
 <p>King Edward VII Aus England *1902</p>	Vorwiegend festkochend	Oval bis birnenförmige Knolle, Schale gelb mit hellroter Maserung an den Augen, Fleisch weiß	Leicht nussig	Robust, Nährstoff- und Wasserversorgung sind wichtig
<p>La Bonotte Aus Frankreich *unbekannt</p>	Vorwiegend festkochend	Sattgelbes Fleisch	Cremig	Frühkartoffel, wird im Original mit Seetang gedüngt
 <p>La Ratte d'Ardèche Aus Frankreich *1872</p>	Festkochend	Verhältnismäßig klein, hörnchenförmig, gelbfleischig	Sehr würzig, nussig	Empfindlich im Anbau

Sorte	Kocheigenschaften	Optik	Geschmack	Anbau
 <p>Laura Aus Deutschland *1998</p>	Vorwiegend festkochend	Rotschalig, tiefgelbes Fleisch	Creinig	Treibt nicht so schnell aus
 <p>Linzer Blaue Aus Österreich *unbekannt</p>	Mehlig bis vorwiegend festkochend	Knolle dunkelblau, Fleisch blauweiß marmoriert	Mild, leicht würzig	Ertragssicher, aber anfällig für Schorf
 <p>Linzer Rose Aus Österreich *1969</p>	Vorwiegend festkochend	Langoval, Schale rot, Fleisch gelb		Widerstandsfähig gegen Kraut u. Knollenfäule, anfällig für Nematoden
 <p>Naglerner Kipfler Aus Österreich *1956</p>	Festkochend	Gelbschalig, hörnchenförmige Knolle	Würzig, leicht nussig	Rosafarbene Blüten, mittelfrühe Sorte

Sorte	Kocheigenschaften	Optik	Geschmack	Anbau
 <p>Ostbote Aus Deutschland *1933</p>	Mehlig kochend	Gelb, rundlich-oval		Sehr robust und ertragreich
 <p>Patersons Victoria Aus England *1863 (erste gezüchtete Sorte in Europa)</p>	Mehlig kochend	Rundlich, gelbschalig mit lila Augestreifen, tiefe Augen		Hoher Ertrag, relativ unempfindlich gegen Krautfäule
<p>Piroschka Aus Österreich *1981</p>	Vorwiegend festkochend	Rosarotschalig, oval und gelb im Fleisch		Resistent gegen Kartoffelkrebs
 <p>Reichskanzler Aus Deutschland *1885</p>	Mehlig kochend	Hellrote Schale, blass gelbes Fruchtfleisch		Gute Resistenz gegen Kartoffelschorf und -krebs
<p>Roseval Aus Frankreich *1950</p>	(Vorwiegend) festkochend	Rotschalig, länglich, außen rosa und innen gelbes Fleisch	Cremig	Ertragreich
 <p>Shetland Black Aus Großbritannien *vor 1900</p>	Vorwiegend festkochend	Mit schwarzvioletter Schale, weißgelbes Fleisch umgeben von einem lilafarbenen Ring	Cremig	Geringe Erträge

Sorte	Kocheigenschaften	Optik	Geschmack	Anbau
Sieglinde Aus Deutschland *1935	Festkochend	Langoval bis nierenförmig	Aromatisch	Älteste noch zugelassene deutsche Sorte, weiße Blüte
 Vitelotte Aus Frankreich *vor 1830	Festkochend	Dunkelblauviolett, relativ dicke Schale	Leicht erdig, weniger süß als andere, Biss ist ähnlich wie Esskastanien	Spätreif, ertragreich

Das Copyright der Bilder (Sorten) liegt bei
Kartoffel Müller (Bamberger Hörnchen, Edzell Blue, Golden Wonder, Hermanns Blaue, King Edward, La Ratte, Linzer Blaue, Linzer Rose, Patersons Victoria, Reichskanzler, Roseval, Shetland Black und Vitelotte)
Gündels Kulturstall (Laura, Naglerner Kipfler und Ostbote)

Für alle, die Kartoffeln nicht selbst anbauen, bietet der Handel das ganze Jahr über heimische Sorten an.

- **Sehr frühe Sorten** (ab Ende Mai / Anfang Juni)
 ... sind eine besondere Gaumenfreude. Die zarte Schale kann mitgegessen werden. Diese Sorten sollte man nicht einkellern, weil sie empfindlich sind und ihre guten Speiseeigenschaften schnell verlieren.
- **Frühe Sorten** (ab Juli bis Mitte August)
 ... haben auch eine zarte Schale, können aber bis zum Herbst gelagert werden.
- **Mittelfrühe Sorten** (Mitte August bis Ende September)
 ... und eine weitere Anzahl hochgeschätzter Sorten kommen jetzt auf den Markt. Diese Sorten lassen sich gut einkellern.
- **Mittelspäte bis sehr späte Sorten** (ab September)
 ... eignen sich ebenfalls gut zur Einkellerung.

Bezugsquellen für Saat- oder Speisekartoffeln (Auswahl)

Viele Sorten sind im örtlichen Landhandel erhältlich. Je nach Verfügbarkeit kann man auch bei den unten genannten Adressen kleinere Mengen bestellen.

Tartuffli Naturwaren e.K.

Ammerseestrasse 1a, 86940 Schwifting
www.erlesene-kartoffeln.de

Bioland Hof Jeebel

Biogartenversand OHG
Inh. Gerhard Wacha, Nico Heere
Jeebel 17, 29410 Salzwedel OT Jeebel
www.biogartenversand.de

Biolandhof Ellenberg

Ebstorfstr. 1, 29576 Barum
www.kartoffelvielfalt.de (aus biologischem Anbau)

Kartoffel Müller

Hauptstr. 58
89278 Nersingen-Straß
www.kartoffel-mueller.de

Naturwuchs

Bardenhorst 15,
33739 Bielefeld-Vilsendorf
www.garden-shopping.de/shop/

Gündels Kulturstall

Schwarze Tafel 15, 08468 Reichenbach i.V.
www.guendels-kartoffelwelt.de

Weitere Informationen zu alten Sorten erhalten Sie auf der Internetseite des Vereins zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V. (VEN)

<https://www.nutzpflanzenvielfalt.de/>

4. Kartoffeln in der Ernährung

Kartoffeln sind prallgefüllt mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie bietet sich als Bestandteil einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung an.

Energiespendende Kohlenhydrate. Wichtigstes Kohlenhydrat der Kartoffel ist die Stärke, die erst durch Kochen als leicht verdauliche Energiereserve verwertbar ist. Unverdauliche Kohlenhydrate - die Ballaststoffe - sorgen für eine funktionierende Verdauung und tragen zum Sättigungsgefühl bei.

Geringer Fettanteil. Er liegt bei lediglich 0,1 %. Dass die Kartoffel cholesterinfrei ist, kann für Einige ein weiteres Argument für den Verzehr darstellen.

Viele Vitamine sorgen für körperliches Wohlbefinden und geistige Leistungskraft. Besonders reich ist die Kartoffel an den Vitaminen B1, B3 und C. Der Vitamingehalt nimmt jedoch im Laufe der Lagerung langsam ab. Unter den Mineralstoffen sind besonders Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor hervorzuheben.

Wenige Kalorien. Das Gerücht, Kartoffeln seien "Dickmacher", kann man getrost vergessen. 100 g enthalten nur 68 kcal. Dick machen nur die fetten Beilagen wie Sahnesoßen oder üppiges Eisbein. Aber auch Kartoffelgerichte, die mit viel Fett zubereitet werden - wie etwa ein Kartoffelgratin mit Sahne und Käse oder die beliebten Bratkartoffeln - belasten das Kalorienkonto stark.^{ix}

Schlau kombinieren!

Das Kartoffeleiweiß besitzt eine sehr hohe biologische Wertigkeit. Wenn man zu Kartoffeln noch tierische Lebensmittel wie Milchprodukte oder Fleisch verzehrt, wird das sogar noch gesteigert.

Daher unser Tipp:

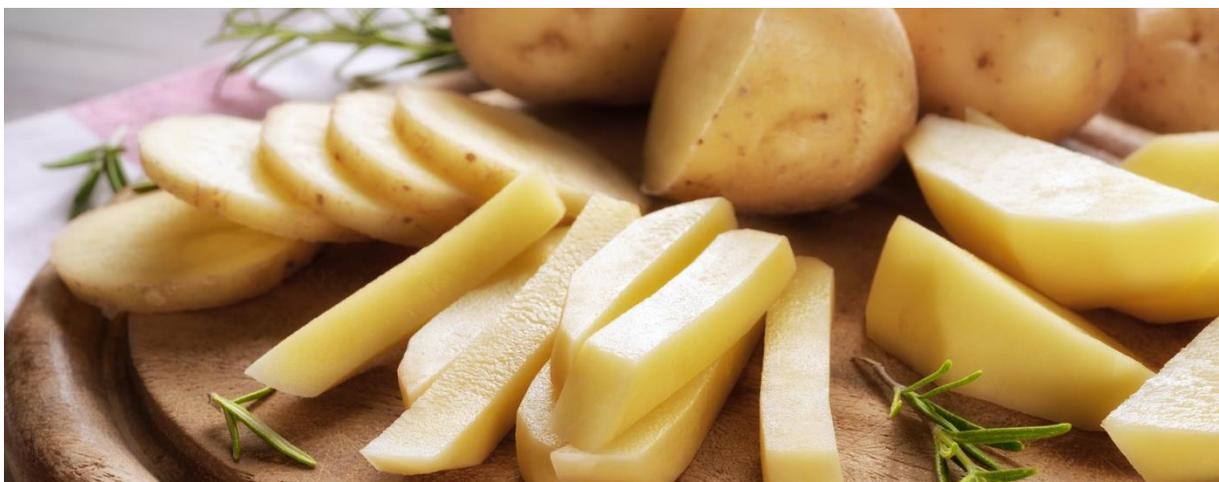
Auch fettarm zubereitete Kartoffeln sind ein Genuss. Nutzen Sie die schier unbegrenzte Vielfalt leckerer, gesunder Kartoffelgerichte. Sie sind als Inbegriff moderner, vollwertiger Ernährung wärmstens zu empfehlen.



5. Kartoffel-Tipps für die Küche

Damit die wertvollen Inhaltsstoffe der Kartoffeln erhalten bleiben, kommt es auf eine optimale Lagerung und schonende Zubereitung an:

- Kartoffeln schälen geht ganz schnell, vorausgesetzt man hat ein scharfes (!) Messer oder einen praktischen Sparschäler.
- Kartoffeln am besten erst kurz vor dem Garen schälen. So bleiben die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe in der Kartoffel und werden nicht herausgelöst. Alternativ: Servieren Sie mal öfter Pellkartoffeln!
- Kartoffeln in wenig Wasser garen oder im Siebeinsatz dämpfen, beim Braten oder Frittieren immer in heißes Fett geben.
- Entscheiden Sie sich für mehlig kochende Kartoffeln, wenn es echtes Kartoffelpüree geben soll. Damit gelingt ein locker-luftiges Feinschmecker-Püree!
- Kartoffeln sind Alleskönner in der Küche. Als Vorspeise, als Hauptgericht und Beilage bis hin zu süßen Speisen wie z. B. Kartoffelwaffeln oder Kartoffelkuchen ist vieles möglich und lecker.
- Überraschungen sind möglich mit den blauen und lila Kartoffeln, wie z. B. mit der Sorte "Linzer Blaue". Lila Pommes oder blauer Kartoffelsalat sind besondere Hingucker und geschmackliche Spezialitäten.
- Grüne Stellen an Kartoffeln entstehen durch Licht, das auf die Kartoffeln fällt. Diese Stellen enthalten Solanin. Das ist schädlich. Deshalb müssen die grünen Stellen großzügig abgeschält werden.



Für jedes Rezept der richtige Kochtyp

- Typ „**festkochend**“: springen beim Kochen nicht auf, bleiben fest, feinkörnig und feucht. Sie sind besonders für Salate, Salz-, Pell- oder Bratkartoffeln geeignet.
- Typ „**vorwiegend festkochend**“: springt beim Kochen nur leicht auf, ist mäßig feucht und deshalb für die Herstellung von Rösti und Pommes frites ebenso geeignet wie für Salz- und Pell- oder für Grillkartoffeln sowie für Gerichte mit Soßen oder Dips.
- Typ „**mehlig kochend**“: grobkörnig, trockene Struktur, besonders für Eintöpfe, Suppen, Kartoffelpüree, Reibekuchen, Klöße und Kroketten geeignet.

So lassen sich Kartoffeln erfolgreich lagern:

- Probieren Sie einige Kartoffelsorten mit unterschiedlichem Kochtyp aus, bevor sie Kartoffeln in größeren Mengen einkaufen.
- Kaufen Sie die verschiedenen Kochtypen gezielt je nach Verwendungszweck.
- Die ersten Frühkartoffeln sollten möglichst in kleinen Gebinden immer frisch gekauft und verzehrt werden, da sie ihre guten Speiseeigenschaften schnell verlieren.
- Kartoffeln zum Einkellern sollen gesund, unbeschädigt, gut sortiert, trocken und sauber sein.
- Kartoffeln nie in Folienverpackungen lagern.
- Kartoffeln mögen's dunkel. Lagern Sie Kartoffeln am besten in einem dunklen, kühlen Raum. So bleiben sie frisch und fest in der Schale. Gute Lagerräume müssen kühl, frostfrei, trocken und dunkel sein. Die günstigste Lagertemperatur liegt bei 4 bis 8°C. Einkellerungskartoffeln sollten abgedeckt und nicht unnötig bewegt werden, um Keimbildung und Grünverfärbung zu vermeiden.
- Kartoffeln nicht zusammen mit Äpfeln lagern, denn Äpfel sondern ein Reifegas ab, das die Kartoffeln schrumpeln lässt.

Leckere Kartoffeln einkaufen:

- Auf vielen nordrhein-westfälischen Höfen kann man Kartoffeln und eine große Auswahl weiterer frischer Produkte einkaufen. Einen Bauernhof, der Ihre Wünsche erfüllt, finden Sie im Internet unter: www.landservice.de

HEIMVORTEIL: KARTOFFEL

Selbst zubereitet
mit den
besten Rezepten!



Mehr Köstliches auf land-wissen.de



Grüner Kartoffelsalat

Für 4 Personen

1 kg Salatkartoffeln
 Salz, Pfeffer
 1 TL Kümmel
 1 große Zwiebel
 1 säuerlicher Apfel
 2 Gewürzgurken
 1 Bd. Schnittlauch
 ½ Bund Dill
 ¼ l starke Fleisch-
 od Gemüsebrühe
 3 EL Weinessig
 1 TL scharfer Senf
 1 EL Mayonnaise
 4 EL Öl, 1 TL Zucker
 ½ Bd. Petersilie
 6 Scheiben Schinken-
 speck

Gewaschene Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser mit Kümmel kochen. Kurz abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Geschälte Zwiebeln und Gewürzgurken fein würfeln, ebenso den geschälten und entkernten Apfel. Schnittlauch und Dill hacken. Fleisch- oder Gemüsebrühe, Senf, Zucker, Essig und Öl mischen. Mit Kräutern, Apfel, Zwiebel und Gewürzgurken zu den Kartoffeln geben. Mayonnaise unterziehen. Den Salat mit Petersilie, Gurkenscheiben und Schinkenspeckscheiben garnieren.

Tipp: Die Verwendung einer TK-Kräutermischung ist auch möglich!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!





Kartoffelsalat Essig & Öl

Für 6 Personen

- 1,5 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Öl
- 300 ml Brühe
- 50 ml Essig
- 2 TL Salz
- Muskat
- 1 TL Senf
- Schnittlauch

Kartoffeln waschen und mit Schale kochen.

Zwiebeln würfeln, in der Pfanne andünsten und anschließend mit der Brühe erhitzen.

Für das Dressing werden Öl, Essig, Salz, Muskat, Senf und Schnittlauch verrührt. Zwiebeln leicht abkühlen lassen und hinzufügen.

Die noch warmen Kartoffeln pellen, würfeln und im noch warmen Zustand in die Soße geben. Alles gut durchrühren.

Tipp: Für den perfekten Geschmack, den Salat ein paar Stunden oder über Nacht durchziehen lassen!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Keddy, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Kartoffelpizza vom Blech

Für 3/4 Personen

- 1,5 kg Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- 250 ml Milch
- 4 Tomaten
- 150 g Salami/ gek.
Schinken
- 2 TL Oregano
- 200 g geriebener Käse
- Öl zum Einfetten

Die rohen Kartoffeln schälen und grob raspeln. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen. Die Fettpfanne (das tiefe Backblech) einölen. Die Kartoffelraspel auf dem Blech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Milch und Eier vermischen und über die Kartoffeln geben. Den Pizzaboden für 20 min im Ofen vorbacken.

In der Zwischenzeit die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Boden aus dem Ofen nehmen und wie bei eine gewöhnliche Pizza belegen. Anschließend die Pizza für weitere 15-20 min in den Ofen geben. Die Pizza ist fertig, wenn die Eiermasse gestockt und der Käse gebräunt ist.

Tipp: Als Belag können auch Gemüsereste vom Vortag dienen!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Wellnhofer Designs, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Kartoffelpuffer-Waffeln

Für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 1 EL zarte Haferflocken
- 3 EL Mehl
- 2 gestr. TL Salz
- 2 TL Öl

Je nach Belieben süß mit Apfelkompott oder herzhaft mit Kräuterfrischkäse und Räucherlachs genießen.

Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Die Raspel in einem Sieb kurz abtropfen lassen. Die Zwiebeln fein hacken und mit Kartoffelraspeln, Eiern, Haferflocken, Mehl und Salz zu einem Teig mischen. Waffeleisen mit Öl einstreichen und nach und nach die ca. acht Kartoffelpuffer-Waffeln backen.

Die Waffeln herzhaft oder süß genießen.

Tipp: Hervorragend schmecken die Waffeln mit selbstgemachtem Apfelkompott. Dazu 1 kg Äpfel schälen, entkernen und würfeln. 1 TL Butter im Topf schmelzen und die Würfel sowie das Mark einer Vanilleschote hinzugeben. Ca. 100 ml Wasser dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 min weich dünsten.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: zoryanchik, Jeanette Diell, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Für 2 Personen

- 300 g Kartoffeln
- ½ Blumenkohl
(ca. 400 g)
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 grüne Chilischoten
- 2 EL Butterschmalz
- ½ TL Kurkuma
- Garam Masala

Butterschmalz im Topf erhitzen. Fein gewürfelte Zwiebeln bei mittlerer Hitze 3 min unter Rühren anbraten. Fein gehackten Ingwer und Knoblauch mit den in Ringen geschnittenen Chilischoten dazugeben. Geschälte Kartoffeln in 3 cm große Würfel schneiden und ebenfalls hinzugeben. Weitere 3 min anbraten. Geputzte Blumenkohlröschen (3 cm), grob gewürfelte Tomaten, Kurkuma und Garam Masala untermischen, salzen und 150 ml Wasser zugeben. Mit Deckel aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15-18 min kochen – bis die Kartoffeln gar sind.

Tipp: Garam Masala leicht selbst herstellen: 3 Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen daraus lösen. Mit 3 Nelken, ½ TL schwarzen Pfefferkörnern, 1 TL Kreuzkümmel und einer kleinen Zimtstange in einer Pfanne rösten. Fangen die Gewürze an zu duften, dann alles fein zerstoßen/zerkleinern. Luftdicht verpackt und dunkel lagern



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!





Bauernfrühstück

Für 3 Personen

500 g festk. Kartoffel
 3-4 Zwiebeln
 100 g durchwachsener
 Speck/
 Schinkenwürfel
 6 Eier
 200 ml Milch
 Salz und Pfeffer
 Öl

Nach Belieben mit
 Schnittlauchröllchen,
 Kirschtomaten oder ei-
 ner Gewürzgurke gar-
 nieren

Kartoffeln mit Schale kochen. Abgekühlte Kartoffeln pellen und ca. 2 cm groß würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Zuerst die Speckwürfel danach die Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne anbraten und anschließend herausnehmen. Die Kartoffeln würzen und im Bratfett knusprig braten. Speck und Zwiebeln untermischen. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verschlagen und die Masse über den Pfanneninhalt gießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze die Eiermasse 3-4 min stocken lassen – anschließend vorsichtig wenden.

Tipp: Anstelle von frisch gekochten Kartoffeln eignen sich auch Kartoffeln vom Vortag hervorragend!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: der hugo2, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com

Es hat Ihnen gefallen?

Die komplette Heimvorteil-Serie finden Sie unter www.land-wissen.de



LAND-WISSEN: spannend, kompakt, verständlich & nur einen Klick entfernt!

In der Rubrik LAND-WISSEN liefert das Internetportal www.landservice-nrw.de Antworten auf all die großen und kleinen Alltagsfragen rund um die regionstypischen Erzeugnisse nordrhein-westfälischer Bauernhöfe. Praktische Verbrauchertipps erleichtern den Einkauf sowie das sachgerechte Lagern und Verarbeiten der frischen Produkte. Alle Informationen sind praxisnah und verständlich aufbereitet.

In den „NRW-Küchengeschichten“ finden sich überlieferte Erzählungen voller regionaler Bezüge. Die kulinarischen Bräuche vermitteln und erklären, wie die wertvollen Urprodukte seit jeher verarbeitet werden - und auch der Humor kommt nicht zu kurz.

LAND-WISSEN - eine verlässliche Informationsquelle für Verbraucher und eine optimale Ergänzung der Kundenkommunikation für jeden Hof.

Reinklicken & Genießen!

LAND-WISSEN FÜR SIE AUFGEGABELT
Wertvolles & Heiteres rund um Hofschätze in NRW!
Jetzt kennenlernen!

IMPRESSUM

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Die Verwendung der Publikation ist zulässig, vorausgesetzt, die betreffenden Dokumente werden nicht gewerblich genutzt oder verändert. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. dürfen nur nach vorheriger Zustimmung durch die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen erfolgen. Die Erstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt. Anerkannte Bildungseinrichtungen wie Schulen und Hochschulen dürfen die Dokumente als Klassensätze vervielfältigen. Die Vervielfältigung für andere Zwecke setzt die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen voraus.

Herausgeber

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen
Fachbereich 52 - Landservice, Regionalvermarktung
Nevinghoff 40 | 48147 Münster
Texte: Carola Weber, Katrin Quinckhardt
Redaktion: Katrin Quinckhardt
Layout: Renate Miethe

Stand: 4 / 2017

Fotos Titelseite: Id1976, photocrew, annguyen, Liddy Hansdottir, hcast, sandra zuerlein © Fotolia |
Fotos Innenteil: photocrew, stevem, fabiomax, reichdernatur, photocrew, © Fotolia
Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätenfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation.“

ⁱ ROTHACKER, D. (1992)_ Kulturpflanzen aus Amerika erobern Europa. Zur Geschichte und Bedeutung der Kartoffel in Europa. Ein Geschenk der neuen Welt. Kataloge des Oberösterreichischen Landesmuseums. Neue Folge Nr. 61: 213-252.

ⁱⁱ SÄCHSISCHES LANDESAMT FÜR UMWELT, LANDWIRTSCHAFT UND GEOLOGIE (LFULG) (2012): Kartoffeln. Anbau im Haus- und Kleingarten. Dresden.

ⁱⁱⁱ SCHUHMAN, P. (2014): Sorten, Anbau, Pflanzenschutz, Beregnung. DLG-Verlag, Frankfurt.

^{iv} KREUZER, N. (2016): Kartoffeln: Erzeugung. : Anbaufläche und Verzehr von Kartoffeln ist rückläufig. Im Internet unter: <https://www.aid.de/inhalt/kartoffeln-erzeugung-5947.html>.

^v PLANER, J. (2011): Expertenforum: Obst- und Gemüsegarten. Im Internet unter: <https://www.aid.de/forum/index.php/forum/showExpMessage/id/37300/page1/6/searchstring/+forumId/17>.

^{vi} KREUZER, N. (2016): Kartoffeln: Erzeugung. : Anbaufläche und Verzehr von Kartoffeln ist rückläufig. Im Internet unter: <https://www.aid.de/inhalt/kartoffeln-erzeugung-5947.html>.

^{vii} SÄCHSISCHES LANDESAMT FÜR UMWELT, LANDWIRTSCHAFT UND GEOLOGIE (LFULG) (2012): Kartoffeln. Anbau im Haus- und Kleingarten. Dresden.

^{viii} SÄCHSISCHES LANDESAMT FÜR UMWELT, LANDWIRTSCHAFT UND GEOLOGIE (LFULG) (2012): Kartoffeln. Anbau im Haus- und Kleingarten. Dresden.

^{ix} ELMADFA, I., AIGN, W., MUSKAT, E., FRITZSCHE, D. (2016): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. Gräfe und Unzer Verlag, München.