



EINE TOLLE KNOLLE: BUNT, VIELSEITIG UND RICHTIG ZUBEREITET

Ein Kartoffelbericht von Land schafft Leben

Ob als Beilage, Hauptkomponente oder Snack: Kartoffeln gehören für viele Menschen ganz selbstverständlich zum Speiseplan. Doch die Knolle kann um einiges mehr, als man auf den ersten Blick denkt. Schauen wir doch einmal genauer hin.

LILA KARTOFFELN – BUNT UND BESONDERS

Kartoffeln gibt es in vielen verschiedenen Sorten. Manche haben eine gelbe, andere eine rote oder sogar violette Schale und ein farbiges Fruchtfleisch. Die lila Farbe entsteht durch Farbstoffe in der Pflanze, die auch in anderen Lebensmitteln wie zum Beispiel Heidelbeeren vorkommen. Lila Kartoffeln können genauso wie andere Kartoffeln gekocht, gebacken oder verarbeitet werden.

Die Farbe sagt aber nicht automatisch etwas darüber aus, ob eine Kartoffel wertvoller ist als eine andere. Entscheidend ist vor allem eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen verschiedenen Lebensmitteln.



GRÜNE STELLEN UND KEIME – WANN SIND KARTOFFELN NOCH ESSBAR?

Damit Kartoffeln lange frisch bleiben, brauchen sie den richtigen Platz: kühl, dunkel und trocken. Bekommen sie zu viel Licht, können sich grüne Stellen bilden. Diese können mehr Solanin enthalten – einen natürlichen Schutzstoff der Kartoffelpflanze. In größeren Mengen kann Solanin für Menschen giftig sein. Auch bei längerer Lagerung verändern sich Kartoffeln: Sie beginnen zu keimen. Dabei wachsen kleine Triebe aus der Knolle. In den Keimen und grünen Stellen sammelt sich oft besonders viel Solanin. Deshalb sollten kleine Keime und grüne Stellen großzügig entfernt werden. Sind Kartoffeln jedoch stark grün, weich oder stark gekeimt, gehören sie nicht mehr auf den Teller. Eine größere Menge Solanin kann beim Menschen Beschwerden wie Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen oder Durchfall verursachen.

MIT SCHALE ODER OHNE SCHALE?

Ob Kartoffeln mit oder ohne Schale gekocht werden, hängt vom Gericht ab. Wenn Kartoffeln mit Schale gekocht werden, bleiben manche Nährstoffe besser erhalten.

Deshalb kann es sinnvoll sein, Kartoffeln erst nach dem Kochen zu schälen. Die Schale kann bei frischen, unbeschädigten Kartoffeln grundsätzlich auch mitgegessen werden. Wichtig ist aber immer: die Kartoffeln nicht roh zu essen und vor der Zubereitung gut waschen sowie grüne Stellen oder Keime entfernen.

VON GEKOCHT BIS FRITTIERT – KARTOFFELN WERDEN UNTERSCHIEDLICH ZUBEREITET

Kartoffeln können auf viele Arten zubereitet werden: gekocht, gebacken, als Püree, Rösti, Kartoffelsalat oder Pommes. Dabei kann sich die Zusammensetzung der Nährstoffe und des Energiegehalts verändern. Besonders beim Frittieren wird die Kartoffel in heißem Fett zubereitet. Dadurch nimmt sie Fett auf und liefert mehr Energie als eine gekochte Kartoffel. Pommes oder Chips sind deshalb Lebensmittel, die man bewusst genießen sollte – sie gehören eher zu den besonderen Genussmomenten und nicht zu jeder Mahlzeit.

SIND KARTOFFELN UND SÜSSKARTOFFELN VERWANDT?

Obwohl sie ähnlich heißen und ähnlich verwendet werden, sind Kartoffel und

Süßkartoffel nicht eng miteinander verwandt. Die Kartoffel gehört zu den Nachtschattengewächsen, zu denen auch Tomaten und Paprika zählen. Die Süßkartoffel gehört zu einer anderen Pflanzenfamilie – den sogenannten Windengewächsen. Auch beim Wachstum gibt es Unterschiede: Während die Kartoffel unter der Erde Sprossknollen bildet, entstehen bei der Süßkartoffel verdickte Speicherwurzeln. Beide können aber vielseitig in der Küche verwendet werden.



KARTOFFEL-CHECK: JETZT BIST DU DER KARTOFFEL-PROFI!



Die Kartoffel steckt voller Überraschungen: Sie kann bunt sein, liefert wichtige Nährstoffe und landet in vielen verschiedenen Formen auf unserem Teller. Wer weiß, wie Kartoffeln richtig gelagert, zubereitet und verwendet werden, kann besser entscheiden und Lebensmittel bewusster nutzen. Also: Augen auf beim Kartoffelkauf, richtig lagern, kreativ kochen und die vielseitige Knolle neu entdecken – denn in einer Kartoffel steckt viel mehr, als man auf den ersten Blick sieht!