

DIE KARTOFFEL

Inhaltsstoffe

Name/Datum _____

1 SCHAUE AN:

Schau das Video „KARTOFFEL (4/4) Gesunder Sattmacher - Kochtypen, Sorten, Züchtung“ **aufmerksam an**.

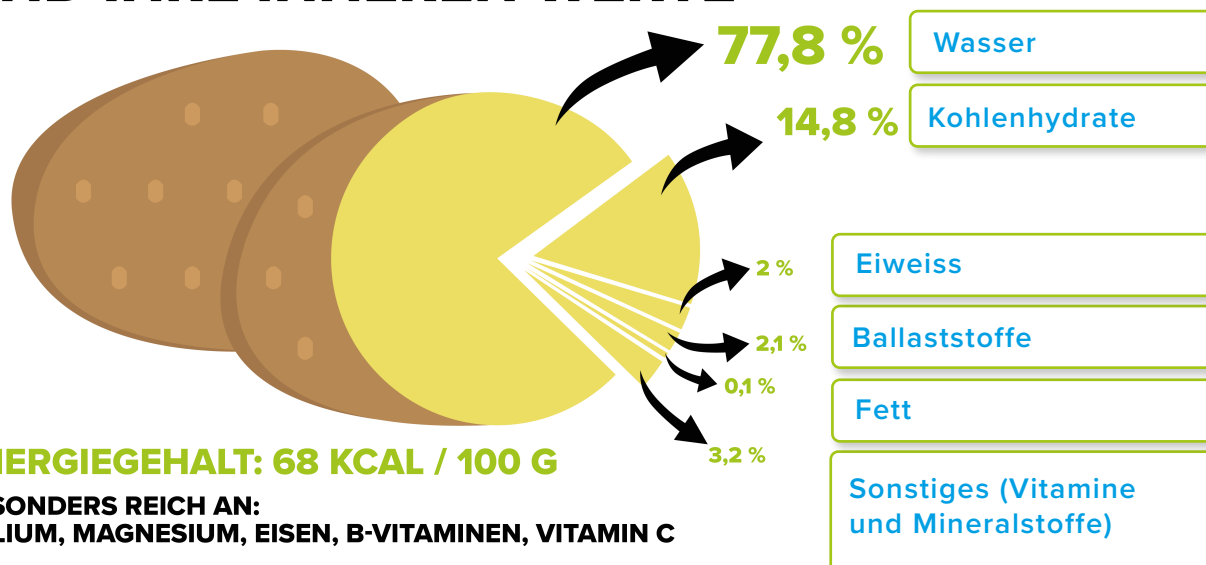
<https://youtu.be/e9FmzFPb12k>



2 FÜLLE DIE LÜCKEN:

Trage die Inhaltsstoffe der Kartoffel in der Grafik ein:

DIE KARTOFFEL UND IHRE INNEREN WERTE



ENERGIEGEHALT: 68 KCAL / 100 G

**BESONDERS REICH AN:
KALIUM, MAGNESIUM, EISEN, B-VITAMINEN, VITAMIN C**



Infografik © Land schafft Leben 2022
Quelle: Elmadfa et al. (2020): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle



3 UNTERSCHIEDLICHE KARTOFFELARTEN:

Es gibt unterschiedliche Kochtypen mit verschiedenen Eigenschaften. Trage ein:

VON FEST BIS MEHLIG WELCHEN KOCHTYP WOFÜR?

FESTKOCHEND *



„ICH BLEIBE AUCH NACH DEM KOCHEN NOCH SCHÖN FEST!“

Kartoffelsalat, Gratin, Rösti, Beilagenkartoffel

**VORWIEGEND
FESTKOCHEND**



„ICH BIN EIN ALLROUNDER IN DER KARTOFFELKÜCHE,
DA ICH MICH FÜR FAST ALLE GERICHTE EIGNE!“

Beilagenkartoffel, Gratin, Pommes, Püree, Suppe

MEHLIG



„ICH ZERFALLE LEICHT BEIM KOCHEN!“

Püree, Suppe, Kartoffelteige, Ofenkartoffel



Infografik © Land schafft Leben 2022
Quelle: www.konsument.at; www.bauerkartoffel.at

* Festkochend wird auch als „speckig“ bezeichnet.

4 ERKLÄRE:

Erkläre den Begriff „Frühkartoffel“:

Die Frühkartoffel ist eine spezielle Sorte, die früh reif wird. Sie wird in Österreich auch als „Heurige“ bezeichnet. Sie hat weniger Stärkeanteil, eine dünnere Schale und ist nicht so lange haltbar wie die klassische Kartoffel.