

# DIE KARTOFFEL

## Inhaltsstoffe

Name/Datum \_\_\_\_\_

### 1 SCHAUE AN:

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

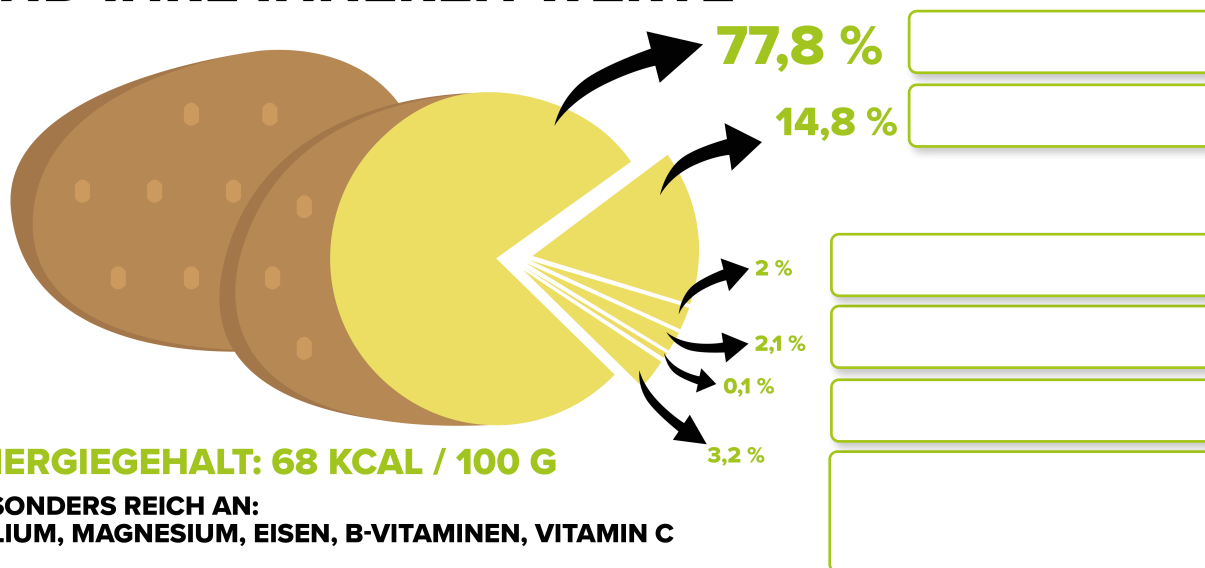
<https://youtu.be/e9FmzFPb12k>



### 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!“

**VORWIEGEND  
FESTKOCHEND**



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

**MEHLIG**



„ICH ZERFALLE LEICHT BEIM KOCHEN!“



Infografik © Land schafft Leben 2022  
Quelle: [www.konsument.at](http://www.konsument.at); [www.bauerkartoffel.at](http://www.bauerkartoffel.at)

\* Festkochend wird auch als „speckig“ bezeichnet.

### 4 ERKLÄRE:

Erkläre den Begriff „Frühkartoffel“:

---

---

---

---

## 5 TIPPS FÜR DAS KOCHEN DER KARTOFFEL

### DIE KARTOFFEL MIT ODER OHNE SCHALE KOCHEN?



**IMMER, AUSSER**



**BEI ZUBEREITUNG  
VON KARTOFFELSUPPE**



Infografik © Land schafft Leben 2022  
Quelle: www.dge.de; www.ernaehrung-bw.de

## 6 ERKLÄRE:

Gerichte aus Süßkartoffeln sind besonders beliebt.

Was unterscheidet die Süßkartoffel von der klassischen Kartoffel?

EIGENSCHAFTEN	KARTOFFEL	SÜSSKARTOFFEL
BOTANISCH		
FARBE		
KOHLENHYDRAT- ANTEIL		
ROH GENIESSBAR		



## 7 IST DIE KARTOFFEL EIN DICKMACHER?

Sammle mit deinem Wissen **mindestens 3 Argumente**, weshalb die Kartoffel kein Dickmacher ist:

1.

2.

3.

Wodurch kann die Kartoffel möglicherweise zum Dickmacher werden?

## 8 LAGERTIPPS

Fasse Lagertipps für die Kartoffeln zusammen:

Was passiert, wenn Kartoffeln zu hell und zu warm gelagert werden?

Was ist zu tun, wenn Kartoffeln keimen oder eine grüne Schale bekommen?



**Tipp:** Du kannst ausgewachsene Kartoffeln auch bei dir zu Hause anbauen. Die Kartoffel treibt dann zum Beispiel in einem Kübel oder Jutesack eine Pflanze aus, die neue Kartoffeln bildet.