

DIE KARTOFFEL

Inhaltsstoffe

Name/Datum _____

1 SCHAUE AN:

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

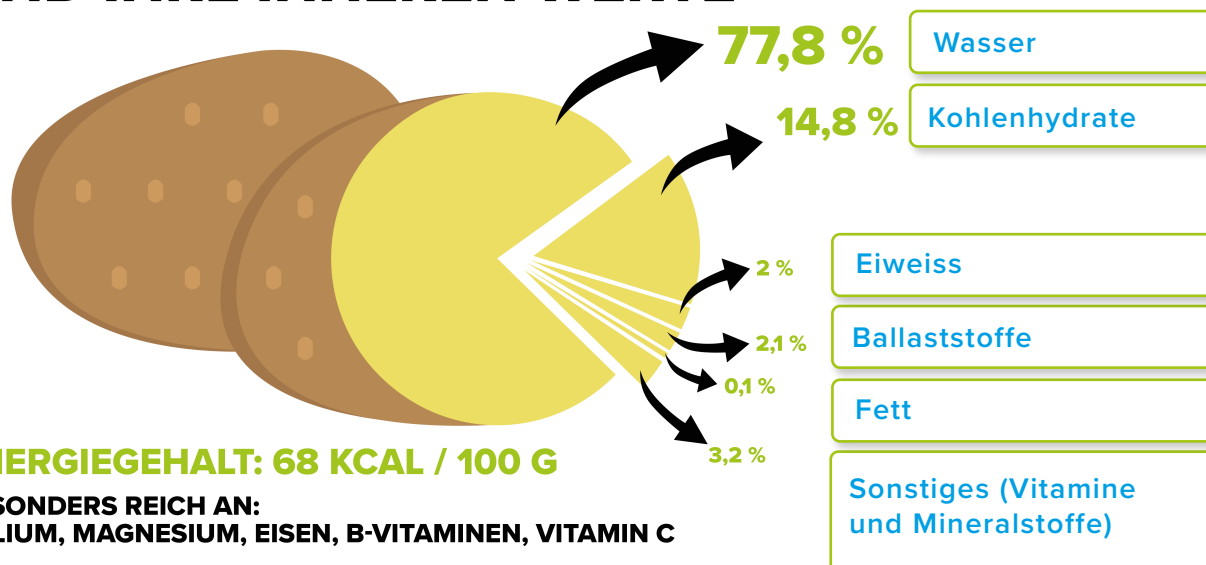
<https://youtu.be/e9FmzFPb12k>



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.

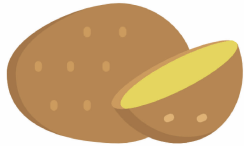
4 ERKLÄRE:

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.

5 TIPPS FÜR DAS KOCHEN DER KARTOFFEL

DIE KARTOFFEL MIT ODER OHNE SCHALE KOCHEN?



IMMER, AUSSER

NÄHRSTOFFE BLEIBEN DURCH
DIE NATÜRLICHE SCHUTZ-
SCHICHT DER SCHALE
ERHALTEN.



**BEI ZUBEREITUNG
VON KARTOFFELSUPPE**

DIE NÄHRSTOFFE GEHEN INS
KOCHWASSER ÜBER.



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	Botanisch = Nachtschattengewächs	Botanisch = Windenge- wächs
FARBE	Die klassische Kartoffel ist hellgelb – es gibt aller- dings viele unterschied- liche Farben (Spezialsor- ten).	orange/rötlich (Beta-Carotin)
KOHLLENHYDRAT- ANTEIL	Niedriger, da mehr Stärke enthalten ist.	Höher, da mehr Zucker enthalten ist.
ROH GENIESSBAR	nein	ja



7 IST DIE KARTOFFEL EIN DICKMACHER?

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

1. geringer Fettgehalt, hoher Wassergehalt
2. die Stärke der Kartoffel hat einen langen Sättigungseffekt
3. die Kartoffel ist reich an Vitamin C (Immunsystem)

Wodurch kann die Kartoffel möglicherweise zum Dickmacher werden?

Häufig werden Kartoffelprodukte frittiert. Dadurch steigt der Fettanteil (z.B. Pommes frites, Chips). Auch bei Fertigprodukten aus Kartoffelgerichten lohnt es sich, auf die kcal-Angabe (Kalorienangabe) zu achten. Hier „verstecken“ sich häufig Fette, da diese als Geschmacksträger eingesetzt werden.

8 LAGERTIPPS

Fasse Lagertipps für die Kartoffeln zusammen:

Kühl, trocken, nicht zu kalt, idealerweise im Keller

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

Sie beginnen zu keimen.

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

Keimende Kartoffeln und solche, die durch Lichteinwirkung grüne Stellen gebildet haben, enthalten die leicht giftigen Stoffe Solanin und Chaconin. Solanin ist hitzestabil, wird also beim Kochen, Braten oder Frittieren nicht zerstört. Es ist auch in der Schale enthalten, die Dosis steigt, wenn die Kartoffel älter oder schrumpelig wird. Frühkartoffeln und kurz gelagerte kann man daher bedenkenlos mit der Schale essen. Grüne und keimende Stellen sollte man immer großzügig wegschneiden. Bei hoher Solaninbelastung schmecken Kartoffeln bitter – dann sollte man sie nicht mehr essen. Ernsthafte Vergiftungen treten selten auf. Für Babies und Kleinkinder sollte man nur geschälte, makellose Kartoffeln verwenden.



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.