

## Kartoffel: ein regionaler Allrounder

**Ganzjährig in Österreich verfügbar, vielseitig einsetzbar und gesund: Zum Tag der Kartoffel am 18. September nimmt der Verein *Land schafft Leben* das beliebte Knollengemüse unter die Lupe.**

Die Kartoffel gehört zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln der Welt und hat maßgeblich dazu beigetragen, dass es in unseren Breiten keine Hungersnöte mehr gibt. Aufgrund der großen Anpassungsfähigkeit der Kartoffelpflanze kann diese auf fast allen Teilen der Erde angebaut werden. Auch in Österreich werden im großen Stil Kartoffeln angebaut: Über 880.000 Tonnen sind hierzulande 2020 geerntet worden, wobei die meisten Kartoffelfelder im Wald- und Weinviertel liegen. Ungefähr von Mitte August bis Ende November erfolgt die Ernte. Heuer hat sie sich aufgrund der Wetterschwankungen um etwa zwei Wochen nach hinten verschoben. Rund 51 Kilogramm Kartoffeln essen die Österreicherinnen und Österreicher pro Jahr. Maria Fanning, Vorstand von *Land schafft Leben*, sagt: *„Dieses heimische Superfood ist in Österreich ausreichend vorhanden. Woher die Kartoffeln kommen, ist im Supermarkt außerdem immer ersichtlich. Es fällt also leicht, das ganze Jahr über auf österreichische Herkunft zu achten.“*

### **Unvermutete Verwandtschaft**

Die Kartoffel ist eigentlich ein Gemüse, in der Ernährung spielt sie als stärkehaltiges Lebensmittel aber vor allem die Rolle der Energielieferantin. Die Kartoffel hat unerwartete Verwandte: Aubergine, Paprika und Tomate gehören zu ihrer Familie. Die Süßkartoffel hingegen ist mit der herkömmlichen Kartoffel nicht verwandt, denn während diese zu den Nachtschattengewächsen zählt, ist die Süßkartoffel ein sogenanntes Windengewächs. Auch im Anbau unterscheiden sich die beiden: Die Süßkartoffel braucht wärmeres Klima, daher wird unser Verbrauch vor allem mit Süßkartoffeln aus den USA gedeckt. Süßkartoffeln aus Österreich gibt es zwar bereits, allerdings nur in sehr geringen Mengen.

### **Machen Kartoffeln dick?**

Kartoffeln haben einen hohen Wassergehalt und enthalten Kohlenhydrate in Form von Stärke. Außerdem sind sie reich an Kalium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen und Vitamin C. An sich machen sie also nicht dick – der Verzehr ist aufgrund der gesunden Inhaltsstoffe sogar empfehlenswert. Neben der Menge spielt aber auch die Verarbeitung eine wichtige Rolle, denn sie kann das Gemüse kalorienreich machen. Eine beliebte Zubereitungsart ist das Frittieren. Bei Chips, Pommes und Wedges wird durch ihre Zubereitung, zum Beispiel Backen oder Frittieren, eine erhebliche Menge an Fett beigefügt. Im Vergleich zu frischen Kartoffeln enthalten frittierte Pommes beispielsweise viermal so viele Kalorien und 145-mal so viel Fett. Kartoffelerzeugnisse wie Pommes und Chips sollten also seltener, dafür ganz bewusst genossen werden.

### **Tipps und Tricks zur Lagerung**

Dunkel, kühl, vier bis zehn Grad, gut belüftet und trocken – so werden Kartoffeln optimalerweise aufbewahrt. Wie lange Kartoffeln gelagert werden können, hängt von der Art der Aufbewahrung ab. Gewaschene und gebürstete Kartoffeln, wie es sie heutzutage üblicherweise zu kaufen gibt, eignen sich nur bedingt für eine längere Lagerung daheim. Kartoffeln zählen zu jenen Gemüsesorten, die das ganze Jahr über heimisch verfügbar sind. Österreich kann sich zu 85 Prozent selbst damit versorgen. Trotzdem kann es vorkommen, dass aus den Kartoffeln ein paar

Keime wachsen. Diese müssen nicht gleich entsorgt, sondern können auch einfach weggeschnitten werden. Wichtiger ist die Konsistenz der Kartoffel. Sie sollte prall und fest sein. Sind Kartoffeln bereits schrumpelig und weich, gehören sie in den Bio-Müll, denn dann haben sie meist auch schon das leicht giftige Solanin gebildet.

### **Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!**

**Carmen Brüggler**, Kommunikation

*Land schafft Leben*

Erzherzog-Johann-Straße 248b | 8970 Schladming

Schwarzenbergstraße 8/1 | 1010 Wien

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

[presse@landschaftleben.at](mailto:presse@landschaftleben.at)

### **Bildbeschreibungen:**

- Kartoffeln1: Die Ernte der heurigen Lagerkartoffeln ist gerade in vollem Gange. © *Land schafft Leben*
- Kartoffeln2: Kartoffeln gehören weltweit zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. © *Land schafft Leben*
- Infografik1: Die Kartoffel enthält viele gesunde Inhaltsstoffe. © *Land schafft Leben*
- Infografik2: Lagerkartoffeln sind fast das ganze Jahr über erhältlich. © *Land schafft Leben*
- Infografik3: Hierzulande werden am meisten Kartoffeln in Niederösterreich angebaut. © *Land schafft Leben*

### **Weiterführende Links für Ihre Recherche:**

- Weitere Infos zur Kartoffel: <https://www.landschaftleben.at/kartoffel>
- Tipps und Tricks rund um die Kartoffel:  
<https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/kartoffel/tipps>

### **Kurzinfo Land schafft Leben**

*Land schafft Leben* ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite [www.landschaftleben.at](http://www.landschaftleben.at), Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 21-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 63

**Presseaussendung**

Wien, 16. September 2021



Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.