

Treffpunkt gesunde Ernährung

„Die tolle Knolle - eine bunte Vielfalt auf dem Teller“

Die Kartoffel, auch Erdapfel oder Grundbirne genannt, ist eine Pflanzenart in der Familie der Nachtschattengewächse. Sie ist mit Tomate, Paprika und Tabak verwandt, nicht jedoch mit der Süßkartoffel. Wie alle Nachtschattengewächse enthält die Kartoffelpflanze giftige Alkaloide. Der Verzehr von oberirdischen Teilen der Pflanze ist giftig. Ihre Samen bildet sie in einer tomatenähnlichen Beere, die für Menschen ungenießbar ist. Selbiges gilt für die an den Knollen bei längerer Lagerung entstehenden Sprossen. Neben der geschlechtlichen Vermehrung verbreitet sie sich durch ihre unterirdischen Knollen. Letztere sind auch das, was im deutschen Sprachgebrauch mit Kartoffeln gemeint ist - die essbaren Sprossknollen. Die Kartoffel bevorzugt lockere Böden ohne Staunässe. Ab Temperaturen von 8 °C können die Knollen ins Freie gesetzt werden. Der Anbau in Dämmen ermöglicht eine bessere Wasser- und Nährstoffversorgung. Regionale Anbauschwerpunkte in Deutschland sind vor allem Niedersachsen, Bayern und Nordrhein-Westfalen. Sachsen hat einen Anteil an der Kartoffelanbaufläche von 2,7 %.



Als Grundnahrungsmittel etablierte sich die Kartoffel erst unter Friedrich dem Großen und Wilhelm den I. So entwickelte sich die Kartoffel in den folgenden Jahren zu einem wichtigen, beliebten Lebensmittel - mit großer Vielfalt an Farben, Formen und Geschmäckern. Weltweit zählt sie heute zu den wichtigsten

Nahrungsmitteln – bei uns allerdings mit abnehmender Tendenz. Derzeit liegt der Verbrauch bei rund 60 kg / Kopf / Jahr. Obwohl es mit mehr als 2.000 Sorten eine breite Vielfalt an Kartoffeln gibt, haben sich im Handel nur wenige Sorten durchgesetzt. In Deutschland sind rund 200 Sorten vom Bundessortenamt in Hannover zugelassen.

Ein Großteil der Kartoffelernte gelangt inzwischen als so genannte Veredelungsprodukte in Form von Chips, Pommes Frites, Püree oder Kloßmehl in den Handel. Dabei sind frische Kartoffeln viel gesünder und leicht zuzubereiten. Aus rund 80 Prozent Wasser besteht die Kartoffel. Sie enthält aber auch Mineralstoffe, darunter viel Kalium, die Vitamine B und C sowie essenzielle Aminosäuren im Eiweiß. Der Energieträger in der Kartoffel ist Stärke, die erst beim Kochen für Menschen verwertbar wird. Sie wird außerdem zu Glukose, Puddingpulver und Verdickungsmitteln für die menschliche Ernährung verarbeitet. In der Industrie dient Kartoffelstärke zur Papier- und Klebstoffherstellung, aber man findet sie auch in Waschpulver, Tabletten oder Zahnpasta.

Ob gekocht, gebacken, gebraten oder gestampft: Kartoffeln lassen sich wunderbar vielseitig zubereiten! Je mehr Stärke eine Kartoffel enthält, desto weicher wird sie beim Kochen. Festkochende Kartoffeln eignen sich für Salat, Pommes oder Bratkartoffeln. Sie behalten beim Kochen ihre feste Struktur und lassen sich gut schneiden. Vorwiegend festkochende Sorten werden etwas weicher und lassen sich fast für alle Gerichte nutzen. Beliebt sind sie als Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln. Mehligere Sorten haben einen höheren Stärkegehalt und lassen sich gut zu Püree, Gnocchi, Knödeln, Puffern oder in Suppen verarbeiten. Um die wertvollen Inhaltsstoffe zu schützen, sollten Kartoffeln nur in wenig Wasser gekocht werden, besser nur in einem Gar-Sieb gedämpft werden. Im Kochwasser verlieren sie bis zu einem Drittel ihrer Vitamine und Mineralstoffe. Haben Kartoffeln grüne Stellen, deutet das darauf hin, dass sie zu lange im Licht gelagert wurden. Dann können sich Giftstoffe gebildet haben, allen voran das schwach giftige Solanin, ein sogenanntes Glykoalkaloid. Auch Keime

Rezepttipps

**von Annabell Leue, Restaurant „Haus des Müllers“
KRABAT-Mühle Schwarzkollm
in Kooperation mit der
Agrargenossenschaft „HEIDEFARM“ Sdier eG Großdubrau**

Tiroler Kartoffelpflanzerle

Zutaten: *(für 16 Stück)*

250 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
4 Brötchen vom Vortag
100 g saure Sahne
2 Eier
1 große Zwiebel
1 Bund Petersilie
100 g Bergkäse
50 g Ricotta oder Magerquark
Salz, Pfeffer,
frischer Muskat
Butterschmalz oder Rapsöl zum Braten



Zubereitung:

Kartoffeln waschen und etwa 20 min kochen. Abkühlen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Saure Sahne mit Eiern verrühren und über die Brötchen gießen. Mischen und die Brötchen etwa 15 min ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Petersilie fein hacken. Käse fein reiben.

Die Brötchen gründlich zerpfücken und mit den Kartoffeln, Zwiebeln, Petersilie, Käse und Ricotta oder Magerquark verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Butterschmalz oder Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Masse etwa 16 Pflanzerl formen und diese bei mittlerer Hitze pro Seite für etwa 5 min braten.

Dazu passt hervorragend frischer Salat mit Radieschen.

Kartoffel-Lauch-Topf

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

500 g Kartoffeln (mehlig kochend)
1 große Stange Lauch
2 Möhren
250 g Hackfleisch, gemischt
1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
Pfeffer, Salz, Paprikapulver
Öl zum anbraten



Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln.

Lauch halbieren, putzen und in Streifen schneiden.

Möhren schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braun anbraten.

Kartoffeln sowie Möhren dazu geben und mitbraten.

Fleischbrühe angießen. Alles 10 min köcheln lassen.

Lauch zufügen. Schlagsahne angießen. Alles weitere 10 min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.



Kartoffel-Zimt-Kuchen

Zutaten: (für 1 Kastenform)

250 g	Kartoffeln (vom Vortag)
150 g	weiche Butter
200 g	Zucker
2 TL	Zimt
3	Eier
180 g	Vollkornmehl
1 TL	Backpulver
5 EL	Milch

Topping:

1 EL	Butter
2 EL	Zucker
½ TL	Zimt



Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein reiben.

Butter mit Zucker und Zimt cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Kartoffeln unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unter die Kartoffelmasse rühren.

Den Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform füllen und glattstreichen. Im heißen Ofen ca. 50 min backen. Kuchen herausnehmen und 10 min in der Form auskühlen lassen.

Topping:

Kuchen aus der Form nehmen und mit Butter bestreichen. Zucker und Zimt mischen und auf den Kuchen streuen.

Dazu passt Schlagsahne oder Eis.



A series of horizontal lines for writing.

Lined writing area with 21 horizontal lines.

Weitere Informationen, Rezepte und regionale Anbieter finden Sie unter

.....
www.ekz-marienstern.de und www.lausitz-schmeckt.de

