

# Ratgeber

## Kartoffel - eine runde Sache

Mehr als 300 Millionen Tonnen des beliebten Erdapfels werden jährlich weltweit geerntet. Die UNO hat das Jahr 2008 offiziell als „Internationales Jahr der Kartoffel“ ausgerufen. Die Kartoffel bekommt diese Auszeichnung, da sie viel dazu beigetragen hat, dass die Hungersnöte in der Welt bekämpft werden konnten und können. Die wertvolle Knolle ist weltweit das viertwichtigste Grundnahrungsmittel für breite Bevölkerungsschichten.

### Die Geschichte der Kartoffel

In den Anden Südamerikas, im heutigen Peru und Bolivien, kultivierten die einheimischen Inkas bereits seit Jahrtausenden Kartoffeln. Erst im 16. Jahrhundert brachten die Spanier die Tartuffel (damalige Bezeichnung der Kartoffel) mit nach Europa. Hier galt sie lange Zeit als Zierpflanze und die Menschen erfreuten sich in botanischen Gärten an der Schönheit ihrer Blüten. Da alle Teile, besonders die Beeren, an der Kartoffelpflanze giftig waren, scheuten sie jedoch den Verzehr der Knollen. Auch kostenlos verteiltes Saatgut wurde von den Bauern nicht angenommen. Schließlich erließ Friedrich der II. von Preußen 1756 den Kartoffelbefehl. Dieser beinhaltete die Forderung, dass die Kartoffel weit verbreitet angebaut werden musste und die Land- und Steuerräte hatten diesen Anbau zu kontrollieren. Durch diesen Befehl sollten bevorstehende Hungersnöte vermieden werden. Nach den anfänglichen Schwierigkeiten hatte sich die Kartoffel bis 1780 als Grundnahrungsmittel in Preußen etabliert. Auch heute noch erfreut sich die schmackhafte Knolle großer Beliebtheit.

### Was steckt alles drin in der Kartoffel?

Die Kartoffel enthält in erster Linie sehr viel Wasser und hat somit auch sehr wenig Kalorien, nur 70 kcal je 100 g! Der mengenmäßig zweitwichtigste Bestandteil in der Knolle ist die Stärke, diese ist eine ausgezeichnete Energiequelle für den Körper. Das in der Kartoffel enthaltene pflanzliche Eiweiß ist biologisch hochwertig, das bedeutet, unser Körper kann es sehr gut verwerten. Auch die unverdaulichen Kohlenhydrate, die Ballaststoffe, sind in der Kartoffel enthalten. Diese sorgen für ein angemessenes Sättigungsgefühl und sind gleichzeitig kalorienfrei. An Vitaminen und Mineralstoffen hat die Kartoffel ebenfalls viel zu bieten. Sie hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt, eine große Portion (300 g) kann die Hälfte des Tagesbedarfs schon decken. An Mineralien liefert die Knolle besonders Magnesium, Kalium und Eisen. Also eine rundum gesunde Sache - unsere Kartoffel!

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)

im Regional und Servicebereich.

## Sortenvielfalt der Knolle

Ursprünglich gab es rund 2.000 verschiedene Kartoffelsorten. Heute werden noch rund 200 Sorten angebaut. Die restlichen befinden sich nur noch in Gendatenbanken. Besonders die alten Kartoffelsorten bieten eine Vielzahl von Geschmacksnuancen. Egal ob 2.000 oder 200 auch heute ist die Sortenvielfalt der Knollen noch sehr groß. Die Knollenform kann rund, oval, länglich oder hörnchenförmig sein und auch die Farbe der Schale variiert von hellgelb über rot, violett und fast schwarz. Das Fruchtfleisch ist üblicherweise hell bis kräftig gelb, die Sorte „Vitelotte“ hat hingegen blaues Fleisch.



Die vielen verschiedenen Kartoffelsorten lassen sich nach ihren Kocheigenschaften in drei große Gruppen einteilen. Man unterscheidet festkochende, vorwiegend festkochende und mehlig kochende Sorten. Die Angabe des Kochtyps muss auch auf dem Etikett oder bei lose angebotenen Kartoffeln auf einem Schild angegeben sein.

### Festkochende Sorten

Festkochende Kartoffeln platzen beim Kochen nicht auf, sie behalten ihre Form und fallen nicht auseinander. Sie eignen sich besonders gut für Kartoffelsalat, Gratins, Brat-, Salz- oder Pellkartoffeln. Die Sorten Linda, Nicola, Sieglinde, Selma und Cilena gehören beispielsweise zu diesem Kochtyp.

### Vorwiegend festkochende Sorten

Sie entwickeln beim Kochen eine mittlere Festigkeit und können leicht aufplatzen. Sie sind daher gut geeignet als Beilage für Gerichte mit Sauce oder Dip, als Salz-, Brat- oder Pellkartoffeln, aber auch als Rösti und Pommes frites. Zu dieser Gruppe zählen z.B. Agria, Secura, Granola, Velox, Berber oder Satina.

### Mehlig kochende Sorten

Diese Sorten zeichnen sich durch einen besonders hohen Stärkegehalt aus und sind trocken bis grobkörnig. Beim Kochen platzen sie stark auf. Sie eignen sich besonders gut für Püree, Reibekuchen und Klöße sowie für Kartoffelsuppe. Salzkartoffeln dieses Kochtyps nehmen Soßen besonders gut auf und sind ideale Beilage für alle Gerichte mit viel Soße. Hierzu zählen z. B. Adretta, Aula, Afra, Karlena, Irmgard und Likaria.

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

