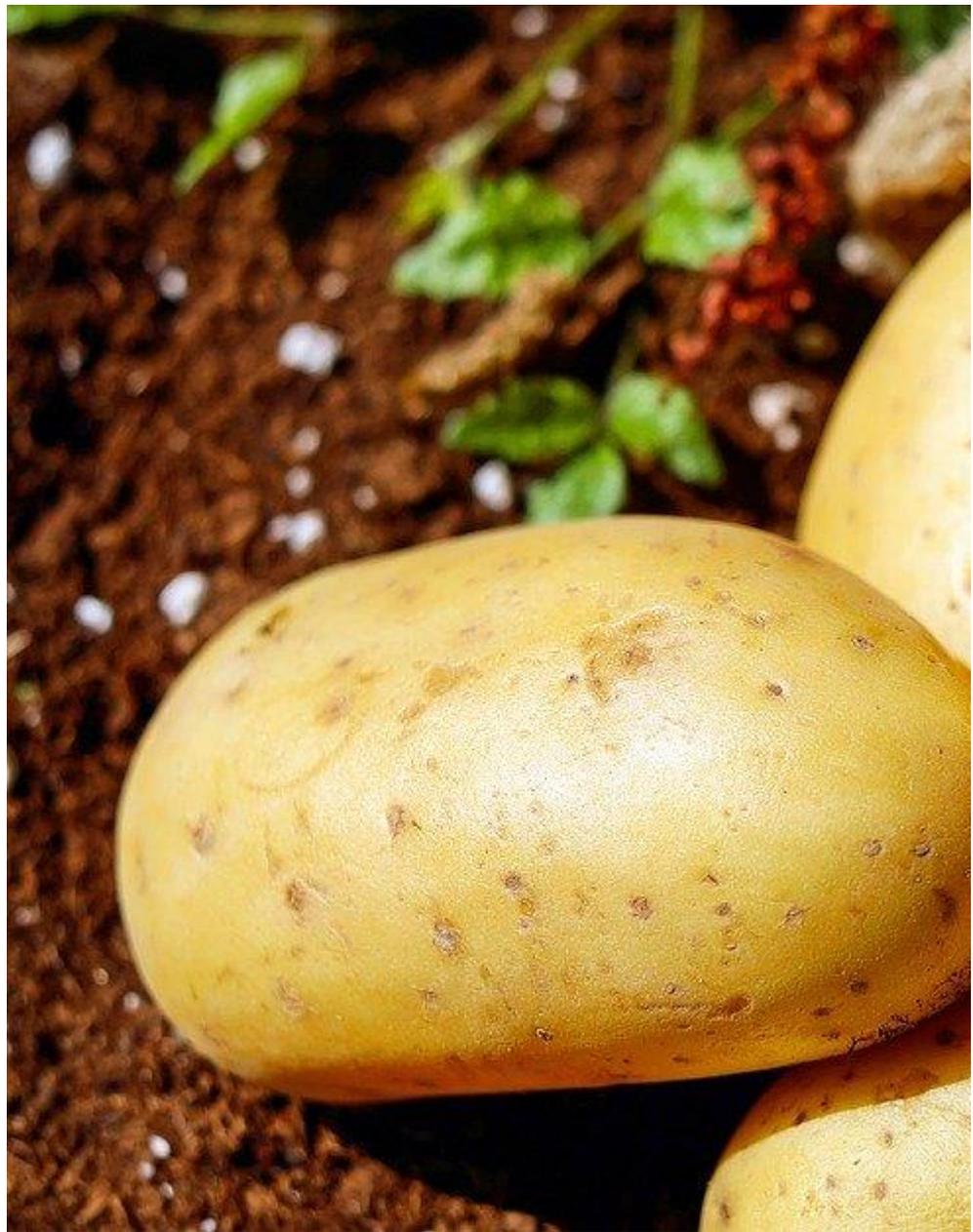


NEWSLETTER

AUS DEM OSTGARTEN



Der Ostgarten hat sich in den letzten Jahren im Bewusstsein der Gemeinde und durch die Fortbildungen auch darüber hinaus gut etabliert. Inzwischen kommen immer mehr Anfragen nach Tipps und guten Ratschlägen zum Thema Garten, sodass wir uns entschlossen haben, jeden Monat einen Newsletter zu einem bestimmten Thema zu veröffentlichen. Sie können ihn entweder auf der Homepage finden oder Sie abonnieren ihn, indem Sie eine E-Mail an bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de schicken.



September
2020

ANNABELLE, LINDA UND NICOLA – ALLES ÜBER DIE KARTOFFEL

Nicht, dass Sie denken, wir hätten unseren Themenschwerpunkt verschoben, nein, es handelt sich in allen Fällen um... Kartoffeln.

Aber, warum haben Kartoffeln meist weibliche Namen? Eine konkrete Antwort auf das WARUM gibt es nicht. Manch einer vermutet, dass die Knolle so häufig weibliche Vornamen hat, weil die Kartoffel mit „die“ einen weiblichen Artikel besitzt. Andere wiederum behaupten, dass frühere Bauern die Kartoffeln nach ihren schönsten Töchtern benannt hätten. Im Jahre 2016 gab es sogar eine Petition, die Gleichberechtigung in der Namensgebung der Knolle forderte. Allerdings konnten wegen zu geringem Interesse zu dieser Petition kaum Unterschriften gesammelt werden.

Das bringt mich auf eine weitere Frage:



Was ist eigentlich eine Kartoffel?

Der **Botaniker** meint: ein Nachtschattengewächs.

Der **Landwirt** sagt: eine Hackfrucht.

Das **Restaurant** führt sie unter Sättigungsbeilage.

Im **Supermarkt** finden wir sie in der Gemüseabteilung.

Die **WHO** definiert: Kartoffeln, Süßkartoffeln und andere stärkehaltige Knollen zählen nicht als Obst oder Gemüse.

Im **Lebensmittellexikon** steht: In Deutschland zählt die Kartoffel streng genommen nicht zum Gemüse sondern zu den landwirtschaftlichen Kulturen.

Und was sagt der **offizielle Blog der deutschen Speisekartoffel**: er hält es ebenfalls mit dem Standpunkt, dass es sich bei der Kartoffel nicht um Gemüse im eigentlichen Sinne handelt.

Und wir **Verbraucher** sagen: Egal ob Gemüse, Hackfrucht oder Sättigungsbeilage, viel wichtiger als die genaue Bezeichnung ist, dass die Kartoffel ein Lebensmittel voller gesunder Nährstoffe und Vitamine ist und deshalb nicht von unseren Tellern wegzudenken ist!



Was macht die Kartoffel so gesund?

77,8 % Wasser

14,8 % Kohlenhydrate

2,0 % Protein

2,1 % Ballaststoffe

0,1 % Fett

3,2 % sonstiges

Vitamine:

Thiamin (B1) 0,11 mg

Hiboflavin (B2) 0,05 mg

Pyridoxin (B6) 0,31 mg

Niacin 1,22 mg

Folsäure 0,02 mg

Pantothensäure 0,40 mg

Vitamin C 17,00 mg

Mineralstoffe:

Natrium 2,7 mg

Kalium 417 mg

Magnesium 21 mg

Calcium 6,2 mg

Eisen 0,4 mg

Phosphor 50 mg

Als erstes dürfte wohl der hohe Wassergehalt auffallen: Mit 77,8 % sind es mehr als drei Viertel. Dafür ist die Kartoffel sowohl im rohen sowie im gekochten Zustand mit nur 0,1 % quasi fettfrei. Auf 100 g kommt außerdem mehr Kalium als in Bananen (382 mg), ein Mineralstoff, der im Körper als Elektrolyt wirkt und eine entscheidende Rolle in der Regulation von Blutdruck und Wasserhaushalt spielt. Auch über den hohen Vitamin-C-Gehalt von Kartoffeln wissen viele gar nicht Bescheid: 100 g rohe Kartoffeln enthalten 17 mg von der so wichtigen Substanz, gekocht sind es noch 14 mg. Das ist mehr, als ein durchschnittlicher Apfel bieten kann (12 mg)!

Schon drei Kartoffeln decken fast zwei Drittel unseres täglichen Vitamin-C-Bedarfs.

In Kartoffeln wurden, laut einer Studie, zudem vermehrt Antioxidantien gefunden, die das Wachstum von Leber- und Darmkrebszellen unterdrücken können.

Weiter konnte in Folgestudien herausgefunden werden, dass farbige Kartoffeln, wie beispielsweise die rote Kartoffelsorte „Laura“ oder die blaue Ur-Kartoffel aus Südamerika, drei- bis viermal mehr Antioxidantien enthalten, als weiße Kartoffeln. Dies macht sie potenziell effektiver bei der Neutralisierung der freien Radikale. All diese Informationen stammen aus repräsentativen Studien, sind allerdings trotzdem mit Vorsicht zu genießen: Die Ergebnisse stammen aus Reagenzglas-Studien. Um verlässliche Gesundheitsempfehlungen bezüglich der Antioxidantien in Kartoffeln aussprechen zu können, sind weitere Forschungen nötig.

Gluten, Cholesterin oder die Gicht fördernden Purine sind in Kartoffeln nicht enthalten.

Zu guter Letzt haben gekochte Kartoffeln einen Kaloriengehalt von 70 kcal – weniger als halb so viel wie gekochte Hartweizennudeln also.

Ganz nach dem Motto „Die inneren Werte zählen“ steckt in der Kartoffel also viel Gutes. Da schmeckt es doch gleich noch leckerer, oder?

Tipp: Auch die Schale der Kartoffel enthält wichtige Vitamine und Mineralien. Wenn Sie die Möglichkeit haben, sollten Sie die Schale der Knolle beim Zubereiten immer mitverwenden.

Gesundheitswert abhängig von Zubereitungsart

Dass ein Teil der wertvollen Vitamine und Mineralstoffe der Kartoffeln beim Kochen verloren geht, ist leider unvermeidlich. Um den Verlust an gesunden Inhaltsstoffen aber gering zu halten, sollten Kartoffeln ungeschält und im Ganzen mit wenig Wasser gekocht oder gedünstet werden.

Die folgenden Beispiele zeigen, wie sich der Gesundheitswert von Kartoffeln durch die Art der Zubereitung verändert:

- **Pellkartoffeln** besitzen mehr Vitamine als Salzkartoffeln, die vor dem Kochen geschält und in Stücke geschnitten werden.
- Werden **Kartoffeln im Ofen** gebacken, verlieren sie Wasser, wodurch die Konzentration ihrer anderen Inhaltsstoffe ansteigt.
- Beim **Garen im Schnellkochtopf** gehen mehr Vitamine und Mineralstoffe verloren als beim Kochen.
- **Kartoffelpüree** enthält außer gestampften Kartoffeln in der Regel auch Butter und Milch. Abhängig von der zugegebenen Menge ist dadurch der Gehalt an Fett und Kalorien in Kartoffelbrei deutlich höher als in Kartoffeln.
- **Pommes frites** oder Kartoffelchips werden mit viel Fett und bei hohen Temperaturen zubereitet und gehören daher zu den ungesündesten Kartoffelvarianten.

- **Bratkartoffeln** aus rohen Kartoffeln besitzen besonders viele Nährstoffe, da alle Inhaltsstoffe beim Braten in der Pfanne bleiben. Wichtig ist aber, dass man die Kartoffeln mit wenig Fett zubereitet.

INFO:

Süßkartoffeln sind mit der Kartoffel übrigens nur sehr entfernt verwandt. Mit 111 Kilokalorien pro 100 Gramm sind sie allerdings deutlich kalorienreicher als Kartoffeln.



Und was aus der Kartoffel macht satt?

Australische Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Knolle besonders lange satt hält. Bei gleicher Kalorienmenge bleibt der Magen nach einer Kartoffelmahlzeit mehr als dreimal so lange gut gefüllt wie nach dem Verzehr von Weißbrot. Kartoffeln enthalten viele komplexe Kohlenhydrate, die der Körper nur langsam zerlegt und verwertet. Es gibt drei Kohlenhydratgruppen, Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker genannt. Der Name zeigt schon, aus wie vielen Zuckermolekülen die Kohlenhydrate gebaut sind. Je weniger Zuckermoleküle es gibt, desto schneller werden sie vom Körper verarbeitet. Sie gehen schnell in den Blutkreislauf über und bieten nur kurze Energieschübe. Viele einfache Zucker bedeuten auch viel Insulin, was zur Verarbeitung des Zuckers im Blut ausgeschüttet wird. Es bewirkt die Blutzuckersenkung. Bei einem übermäßigen Anteil an einfachen Zuckern führt die Insulinausschüttung sogar bis zur Unterzuckerung. Der Körper verlangt dann wieder nach Energie. Diese

Blutzuckerschwankungen fördern Heißhunger. Kartoffeln bieten Mehrfachzucker. Der Körper braucht hier viel länger, um sie zu verarbeiten und die Energie wird dem Körper viel langsamer und dosierter zur Verfügung gestellt. Man bleibt lange satt, da der Körper lange mit genügend Energie versorgt ist.

In welcher Form liegen die Kohlenhydrate in der Kartoffel vor?

Den größten Anteil an Kohlenhydraten in der Kartoffel macht die Stärke aus. Sie ist ein natürlicher Mehrfachzucker und das wichtigste Nahrungs- und Reservekohlenhydrat vieler Pflanzen. Die Stärke in ungekochten Kartoffeln lässt sich nur schwer verdauen. Durch Kochen quillt sie jedoch auf und die Stärkekörner platzen, wodurch sie vom Menschen verwertet werden kann. Nach dem Verzehr wird die Stärke mithilfe von Enzymen weiter in Einfach- und Zweifachzucker abgebaut und der Körper kann die freigesetzte Energie nutzen.

Ist der Stärkegehalt in Kartoffeln unterschiedlich?

Ein wichtiges Merkmal der Speisekartoffeln ist, ob sie festkochend, vorwiegend festkochend oder mehlig kochend sind. Diese Eigenschaften hängen vom Stärkegehalt der Kartoffeln ab, der stark variieren kann. Frühkartoffeln, also diejenigen, die von der neuen Ernte am ehesten auf den Markt kommen, noch bevor der eigentliche Reifeprozess abgeschlossen ist, enthalten weniger Stärke als die spät geernteten Kartoffeln. Sind solche Frühkartoffeln dazu noch als festkochend eingestuft, haben sie Stärkegehalte von 10 Prozent. Kartoffeln aus der normalen Ernte haben als festkochender Typ Stärkegehalte zwischen 11 und 12 Prozent, als vorwiegend festkochende Sorten 13 bis 14 Prozent. Ab 15 Prozent wird die Sorte als mehlig beschrieben. Für die Stärkegewinnung angebaute Wirtschaftskartoffeln weisen sogar Stärkegehalte zwischen 17 und 22 Prozent auf.

Welchen Kochtyp verwende ich für welches Gericht?

- **Frühkartoffeln** haben eine zarte Schale und enthalten keine Bitterstoffe. Im Gegensatz zu den anderen Kochtypen sind sie kaum lagerfähig. Man verwendet sie für Salate, als Ofen-, Pell- und Salzkartoffeln
- **Festkochende Kartoffeln (grünes Etikett)** sind feinkörnig, schnittfest, kochen „al dente“ und die Schale platzt nicht beim kochen auf. Man verwendet für Salate, Gratin, Chips, Frittata, Pommes frites, Würfel, Brat-, Pell- und Salzkartoffeln
- **Überwiegend festkochende Kartoffel (rotes Etikett)** sind mittelfest, vergleichsweise „al dente“, die Schale kann beim kochen platzen, man verwendet sie vorzugsweise zum braten und frittieren. Aus ihnen kocht man Eintöpfe, Kartoffelsuppen, Gnocchi, Knödel, Schupfnudeln, Gratin, Rösti, Tortilla, Pommes frites, Brat-, Pell-, Quetsch- und Salzkartoffeln.
- **Mehlige Kartoffeln (blaues Etikett)** weisen eine grobkörnige Textur auf, sind trocken, mehlig und zerfallen leicht. Sie kommen zum Einsatz als Eintöpfe, Kartoffelsuppen, Gnocchi, Klöße, Knödel, Schupfnudeln, Kroketten, Puffer, Reibekuchen und Püree. Man kann aber auch Biskuit- und Hefeteig daraus herstellen und backt daraus Brot, Waffeln, Kekse und Muffins.

Wie eine Speisekartoffel zu sein hat

Die Handelsklassenverordnung, die unter anderem auch die Kartoffel betraf, wurde 2011 abgeschafft. Seitdem werden die Handelsnormen für Kartoffeln in Deutschland ausschließlich über freiwillige, branchenübliche Qualitätsnormen geregelt. Auf nationaler Ebene sind dies die sogenannten Berliner Vereinbarungen (BV). Für den Lebensmittelhandel spielt die Optik sowie die bequeme Schälbarkeit der Knollen in den

Produktspezifikationen eine herausragende Rolle. Zum Teil liegen diese Anforderungen über denen der Berliner Vereinbarung. Kartoffeln sollten eiförmig sein, eine bestimmte Farbgebung und eine makellose Schale haben. Verfärbungen sind nur in einem äußerst geringen Umfang erlaubt. Ein gutes Beispiel ist oberflächlich auftretender Schorf, der aus optischen Gesichtspunkten kaum akzeptiert wird, der aber den Speisewert bzw. die Genießbarkeit der Kartoffel in keiner Weise schmälert. Zu den weiteren vorwiegend optischen Anforderungen gehören „Schwere Beschädigungen“ sowie die sogenannten „Missbildungen“, die durch Wachstumsschäden entstehen, wenn Kartoffeln einen zu starken Wachstumsschub haben. Sie erhöhen den Schälaufwand, führen aber nicht zu einer verminderten Genießbarkeit. Ebenfalls rein optischer Natur sind die Anforderungen an die Größe. In den Befragungen und der Vor-Ort-Besichtigung wurde deutlich, welche minimale Mängel es nur braucht, damit hochwertige Speisekartoffeln abgewertet und aussortiert werden. Ob sie schmecken oder reich an Vitaminen oder Mineralstoffen sind, spielt hierbei keine Rolle.

Wie hoch ist der Konsum von Kartoffeln in Deutschland?

Mit einem Verbrauch von rund 60 Kilogramm pro Kopf ist die Kartoffel eine beliebte Beilage für viele Gerichte in der deutschen Küche. Dabei wird rund die Hälfte des Gesamtverbrauchs als verarbeitete Kartoffelerzeugnisse wie Pommes frites oder Kartoffelchips verzehrt.

Hat sich der Geschmack im Laufe der Jahre verändert?

Im Jahre 1950 lag der Pro-Kopf-Verbrauch noch bei 186 Kilogramm. Der Zugang zu internationalen Produkten und Rezepten veränderte das Essverhalten der Deutschen, sodass andere Gerichte und Beilagen wie Reis

oder Nudeln auf dem Speiseplan immer wichtiger wurden.

Wo werden Kartoffeln eingekauft?

Eine Statistik aus dem Jahre 2018:

| | |
|---------------------------|--------|
| SB-Warenhäuser: | 12,6 % |
| Food-Vollsortimenter: | 25,3 % |
| Discounter: | 45,3 % |
| O+G-Fachgeschäfte/Stände: | 1,4 % |
| Direktbezug: | 3,7 % |
| Erzeuger: | 7,6 % |
| Sonstige | 4,1 % |

Quellen: DESTATIS;AMI; eig. Berechnungen
Stand 20.04.2020

Tipps zum Kauf von Kartoffeln

Zu glauben, die Kartoffeln kämen frisch vom Feld in den Supermarkt, ist ein Trugschluss. Oft wird die Kartoffeloberfläche mit dem Keimhemmungsmittel Chlorpropharm behandelt, das das Auskeimen der Kartoffel verhindern soll und sie auf diese Weise länger haltbar macht. Der Wirkstoff steht allerdings im Verdacht, krebserregend zu sein. Oberflächenbehandelte Kartoffeln müssen deshalb laut Gesetzgebung gekennzeichnet werden.

Schälen Sie solche Kartoffeln also vorsichtshalber, bevor Sie sie weiterverarbeiten vor oder kaufen Sie nur Kartoffelsorten ohne die Kennzeichnung „nach der Ernte behandelt“. Die ist bei verpackten Kartoffeln auf dem Etikett, bei losen Kartoffeln auf dem Preisschild zu finden. Außerdem sollten die Kartoffeln beim Kauf trocken und fest wirken. Von verfärbten, schrumpeligen oder feuchten Kartoffeln sollten Sie lieber die Finger lassen. Ebenfalls sollte man drauf verzichten, gewaschene Kartoffeln zu kaufen. Weder in den für den europäischen Handel festgelegten Bedingungen (RUCIP) noch in der Berliner

Vereinbarung ist die Anforderung enthalten, dass die Kartoffeln in gewaschenem Zustand in den Lebensmittelhandel

kommen sollten. Trotzdem ist der Verkauf gewaschener Kartoffeln – ob bio oder konventionell – zum Standard geworden. Um den Anforderungen des Handels zu entsprechen, werden die Kartoffeln in großen Waschanlagen gereinigt und danach poliert.



Die Anforderungen des Handels an gewaschene Kartoffeln erhöht jedoch in mehrfacher Hinsicht die Verlustrate: Die Kartoffel wird lichtempfindlicher, gegebenenfalls beim Waschen verletzt und durch die Feuchtigkeit anfällig für Pilze. Das Waschen führt darüber hinaus zu einer erhöhten Aussortierungsquote, da leichte Verfärbungen und Stellen an den Kartoffeln nunmehr besser sichtbar werden. Eine Zwischenlagerung nach dem Waschen ist nur für einen sehr kurzen Zeitraum möglich. In welchem Ausmaße die Anforderung des Handels an gewaschene Kartoffeln die Lagerfähigkeit der Kartoffeln herabsetzt und damit zu höheren Verlusten führt, wurde bislang nicht wissenschaftlich untersucht. Auf dem bayerischen Verbraucherportal heißt es: „Wer Kartoffeln länger aufheben möchte, sollte möglichst keine gewaschenen Knollen kaufen, diese verlieren zu schnell ihre Frische.“ » Gleiches gilt für die Abpackung in Netzen oder teildurchsichtigen Plastikbeuteln. Licht bringt die Kartoffel dazu, vorzeitig zu keimen und setzt

auch die Bildung des giftigen Solanins in Gang, das die Kartoffel grün werden lässt.

Bio oder konventionell erzeugte Kartoffeln kaufen?

Auch unter Bio-Käufern ist die Kartoffel eines der beliebtesten Lebensmittel. Allerdings stammen weniger als 2 % der Erntemenge aus biologischem Anbau.

Bei der ökologischen Landwirtschaft handelt es sich um die nachhaltigste Form der Landbewirtschaftung. Und sie ist nach wie vor das einzige Landnutzungssystem mit gesetzlich klar definierten Richtlinien für die gesamte Pflanzenproduktion, Tierhaltung und Verarbeitung der Produkte (EG-VO 2092/91). Darüber hinaus trägt sie nachweislich und in hohem Maß zum Erhalt der Biodiversität bei, u. a. aufgrund vielfältiger Fruchtfolgen und des Verzichts auf chemisch-synthetische Pestizide und mineralische Stickstoffdünger. Eindrücklich zeigt dies das Projekt „Landwirtschaft für Artenvielfalt“ (<http://www.landwirtschaft-artenvielfalt.de/>). Dem konventionellen Kartoffelbau hingegen stehen zur Schädlingsbekämpfung 343 verschiedene Mittel zur Verfügung. Welche dieser Mittel in welchen Mengen beim konventionellen Kartoffelanbau und bei der Kartoffellagerung in Deutschland eingesetzt werden, bleibt im Dunkeln. Eine Erfassung der einzelnen Anwendungen gibt es nicht. Wie nicht anders zu erwarten, ist die Liste der natürlichen Wirkstoffe, die im ökologischen Kartoffelanbau eingesetzt werden dürfen, mit 35 zugelassenen Mitteln relativ übersichtlich. Der Einsatz von Kupfer im Öko Kartoffelanbau wird immer wieder als besonders kritisch hervorgehoben. In den letzten Jahren hat der Öko Landbau jedoch gezeigt, dass basierend auf intensiver Forschungsarbeit eine Vielzahl von Maßnahmen identifiziert werden konnten, die schnell und erfolgreich im Sinne einer Einsatzminimierung in die Öko Praxis umgesetzt wurden. Des Weiteren findet Schädlingsbekämpfung vor allem durch eine vielfältige Fruchtfolge sowie durch mechanische

Verfahren statt.

Zu den Anbauregeln gehören unter anderem möglichst geschlossene Betriebskreisläufe, Verzicht auf mineralische Stickstoffdüngemittel und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. Zudem werden die Erzeugnisse aus dem ökologischen Anbau von einer wachsenden Zahl von Verbraucherinnen und Verbrauchern wertgeschätzt, die bereit sind, etwas mehr zu zahlen.

Und welche Sorte soll ich einkaufen?

Kartoffelknollen sind nicht immer gelb, sondern auch blau, rosa oder dunkelrot. Mehr als 2000 Kartoffelsorten gibt es weltweit, 210 davon sind in Deutschland zugelassen, 20 davon dominieren den Markt. Manche sind klein und länglich, wie die "Bamberger Hörnchen", andere groß und rund wie die "Sieglinde". Aber nur wenige haben schon von "Tannenzapfen", "Early Rose" oder "Odenwälder Blauen" gehört.

Diese alten Sorten unterscheiden sich von den herkömmlichen Kartoffeln in ihrer Farbe und ihrer Form und werden heute kaum noch angebaut. Das Bundessortenamt führt sie daher auch nicht mehr auf seiner Liste. Landwirte dürfen diese Kartoffelsorten dennoch direkt oder auf dem Markt verkaufen. Die alten Knollen haben einen intensiveren Geschmack, sehen interessant aus und tragen zur Sortenvielfalt bei. Für den Anbau im großen Stil eignen sie sich aber kaum. Sie brauchen viel Pflege und lassen sich maschinell nur schwer verarbeiten. Doch im Zeitalter der Monokulturen sind die Sorten von früher wieder interessant: Manche von ihnen sind weniger anfällig für Schädlinge. Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) sucht sogar nach Paten, die sich bereit erklären, die alten Sorten zu rekultivieren.

Tipp: Halten Sie also auf dem Markt die Augen offen oder fragen Sie gezielt nach den alten Sorten. Oder probieren Sie einmal Kartoffelsalat aus blauen Kartoffeln.



Wie bewahre ich Kartoffeln richtig auf?

Die ideale Aufbewahrung von Kartoffeln lässt sich mit einem Satz auf den Punkt bringen: Kartoffeln mögen es dunkel, trocken und kühl.

Von unseren Eltern und Großeltern kennen viele sicher noch die Kartoffelkiste im Keller – eine Konstruktion aus Holz, die von unten Luft an die Knollen gelassen hat. Dunkel war es im Kartoffelkeller, und die Aufgabe, Kartoffeln fürs Familienessen zu holen, war unter den Kindern unbeliebt.

Heute werden Kartoffeln oft im Supermarkt im praktischen 5-Kilo-Netz gekauft und anschließend im Gemüsekorb in der hellen Küche aufbewahrt. Das ist nicht gut, da die Kartoffel so schneller keimt, schrumpelt und das Pflanzengift Solanin sich in der Kartoffel vermehrt.

Aber wie lagert der normale Durchschnittshaushalt von heute denn nun Kartoffeln am besten?



Fakt ist ...

- Die Wohlfühltemperatur der Kartoffel liegt zwischen 4 und 10 °C.
- Gelagerte Kartoffeln brauchen Luft.
- Werden Kartoffeln im Keller oder in einer Kiste gelagert, müssen sie regelmäßig gewendet und faule entfernt werden.
- Kartoffeln sollen nicht zusammen mit Birnen, Äpfeln, Pflaumen oder Bananen aufbewahrt werden. Diese sondern Ethylen ab, das Kartoffeln nachreifen und faulen lässt.
- Kartoffeln, die zu kalt gelagert werden, schmecken süßer. Durch die Kälte wird die Stärke der Kartoffel in Zucker umgewandelt.
- Frühkartoffeln eignen sich nicht zur "Lagerung". Sie können nur eine Weile aufbewahrt werden und sollten daher zeitnah verspeist werden.

Mehr zum Thema:

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/kartoffel-eigenschaften-und-inhaltsstoffe>

Gut gelagert sind Kartoffeln also in der Tat in einer luftigen Kiste im dunklen, trockenen Keller. Ebenso gut ist es, sie in einem Leinenbeutel oder Weidenkorb in der Speisekammer aufzubewahren. Wenn beides nicht existiert und zur Lagerung nur die Küche bzw. der Kühlschrank zur Verfügung stehen, dann ist das Gemüsefach des Kühlschranks für eine kurze Zeit die bessere Wahl. Wickeln Sie die Kartoffeln aber in Zeitungspapier oder ein Küchenhandtuch ein.

Kartoffeln als Medizin?

Neben ihrer Wirkung als Schlankmacher und ihren gesunden Inhaltsstoffen werden Kartoffeln noch für weitere Effekte auf die Gesundheit geschätzt. In der Volksmedizin kommt der basisch wirkende Kartoffelsaft beispielsweise gegen Magenbeschwerden oder Sodbrennen und – äußerlich angewendet – bei Verletzungen und

Geschwüren zum Einsatz.

Auch Kartoffelwickel haben sich als Hausmittel etabliert. Oft wird empfohlen, bei Husten oder Halsschmerzen gekochte Kartoffeln in einem Geschirrhandtuch zu zerdrücken und dieses nach kurzem Abkühlen auf die Brust zu legen beziehungsweise um den Hals zu wickeln. Der Kartoffelwickel spendet dann kontinuierlich eine wohltuende Wärme. Auch bei Ohrenschmerzen oder einer Nasennebenhöhlenentzündung soll ein solches Kartoffelpäckchen Linderung verschaffen.



Das war jetzt eine große Menge an Informationen zum Thema Kartoffel, aber der Genuss sollte auch nicht zu kurz kommen. Deshalb zum Schluss noch ein leckeres Rezept zum nach kochen:

Baked Potato mit Hüttenkäse-Petersilie-Topping

2 riesige mehligkochende Kartoffeln

1 TL Butter (geschmolzen)

250 g Hüttenkäse

½ Bund Petersilie

1 TL getrockneter Thymian

½ Gurke, in feine Würfel geschnitten

Saft 1 Zitrone

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in die Mitte der Oberseite eine Öffnung von ca. 2/3 der Länge der Kartoffel schneiden.

Die Kartoffeln dünn mit der geschmolzenen Butter bepinseln und in den Ofen geben und insgesamt eine Stunde (je nach Größe der Kartoffel auch 75 Minuten) backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Baked Potatoes wenden. Die Kartoffeln sind gar, wenn sie innen weich sind. Die Schale sollte auf beiden Seiten etwas knusprig sein.

In der Zwischenzeit den Hüttenkäse, die Petersilie, die Gurke, den Thymian und die Frühlingszwiebelringe mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Die noch warmen Kartoffeln auf einen Teller geben an der angeritzten Seite aufbrechen und den Inhalt mit einer Gabel etwas zerdrücken. Das Hüttenkäse-Topping auf die Kartoffel geben und nach Wunsch salzen und pfeffern.



Und während wir sie uns genüsslich einverleiben, schmunzeln wir mit Joachim Ringelnatz:

Kartoffelgedicht

*Jetzt schlägt deine schlimmste Stunde,
du Ungleichrunde,
du Ausgekochte, du Zeitgeschälte,
du Vielgequälte,
du Gipfel meines Entzückens.*

*Jetzt kommt der Moment des Zerdrückens,
Mit der Gabel - sei stark!*

*Ich will auch Butter und Quark
Oder Kümmel, auch Leberwurst in dich stampfen.*

Musst nicht gleich so ängstlich dampfen.

Ich möchte dich doch noch einmal erfreu'n.

Soll ich den Schnittlauch über dich streu'n?

Oder ist dir nach Hering zumut?

Du bist ein rührend junges Blut.

Deshalb schmeckst du besonders gut.

Wenn das auch egoistisch klingt,

so tröste dich damit, du wundervolle

Pellka, dass du eine Edelknolle

warst, und dass dich ein Kenner verschlingt.



So, ich hoffe, dass der Newsletter zum Thema Kartoffeln Ihnen gefallen hat und Sie noch so einiges Neues erfahren konnten.

Aber sicher sind Sie auch neugierig, wie Sie die leckere Knolle selber anbauen können.

Dann freuen Sie sich schon auf die Oktoberausgabe zum Thema: Kartoffelanbau im eigenen Garten und auf dem Balkon. Es gibt auch Informationen zum Herbstanbau der Kartoffel und Kartoffelanbau auf russische Art.

Wie immer, Fragen, Kritik und Anregungen an bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de

Dort können Sie auch bei Interesse den Newsletter abonnieren.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre *Doris Breuer*

THEMA OKTOBER: KARTOFFELANBAU IM EIGENEN GARTEN UND AUF DEM BALKON



Familien- und Erwachsenenbildung im Haus der Evangelischen Gemeinde zu Düren

Wilhelm-Wester-Weg 1a

52349 Düren

Telefon 02421 188 170

bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de

www.bildung-bewegt-dueren.de

 Evangelisches
Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein

QUELLENVERZEICHNIS

www.statista.com
www.bmel-statistik.de
www.proplanta.de
www.wwf.de
www.kartoffel.kulinarische-schaetze.de
www.die-kartoffel.de
www.planet-wissen.de
www.t-online.de
www.prinz-sportlich.de
www.eatsmarter.de
www.gesundheit.de
www.burgis.de
www.hdr.de
www.worldsoffood.de
www.km-bw.de
www.lfl.bayern.de
www.ima-shop.de
www.Smul-sachsen.de/lfulg
www.biogartenversand.de
kraut&rüben
LandIdee
mein schöner Garten
natürlich gärtnern & anders leben

Bildquellen: Pixabay.com
Text: Doris Breuer
Layout: Svenja Straube