

Tipps für Vor- und Zubereitung

- Waschen Sie die Kartoffeln vor dem Schälen. Hierfür ist eine Gemüsebürste gut geeignet. Durch das Entfernen der Sandanhaftungen sind die Kartoffeln nach dem Schälen sauberer und das Schälwerkzeug bleibt länger scharf.
- Frühkartoffeln haben noch eine sehr zarte und dünne Schale. Diese wird beim Bürsten zum Großteil entfernt, so dass die Kartoffeln nicht zwingend geschält werden müssen.
Entfernen Sie grüne Stellen und Keimansätze großflächig beim Schälen, denn darin ist der Giftstoff Solanin enthalten.
- Verarbeiten Sie geschälte und zerkleinerte Kartoffeln zügig. Sie verfärben sich schnell braun und das in der Kartoffel enthaltene Vitamin C wird abgebaut. Um die Braunfärbung zu verhindern, ist die Aufbewahrung der geschälten Kartoffeln in Wasser keine Alternative. Denn dies führt zu Nährstoffverlusten. Geben Sie deshalb die geschälten Kartoffeln in eine Schüssel oder direkt in einen Topf und decken sie vollständig mit einem nassen Tuch ab.

Tipps zum Garen

- Vermeiden Sie langes Garen, denn so gehen viele Nährstoffe verloren.
- Dämpfen ist die schonendste Garmethode für Salz- bzw. Pellkartoffeln. Dabei kommt die Kartoffel lediglich mit dem Wasserdampf in Berührung. Die Garzeit verlängert sich etwas, aber die Kartoffeln übergaren nicht so schnell.
- Auch Dünsten ist eine schonendes Garverfahren. Fügen Sie dabei zu den zerkleinerten Kartoffeln soviel Wasser bei, dass höchstens 2 cm Wasser im Topf stehen.
- Verwenden Sie bei beiden Garmethoden gut schließende Töpfe und vermeiden das „Topfgucken“. Bei jedem Öffnen des Deckels geht viel Feuchtigkeit verloren.
- Beim Garen in viel Flüssigkeit (Kochen) gehen wichtige Nährstoffe ins Kochwasser über. Sie ist nur geeignet, wenn die Flüssigkeit mit gegessen wird, z.B. bei Suppen.
- Lassen Sie frisch gekochte Kartoffeln nach dem Abgießen kurz im heißen Topf liegen, bis die gesamte Restflüssigkeit verdampft ist.

Übrigens: *Durch die Kombination von Kartoffeln mit Eiern oder Milch kann die Wertigkeit des Kartoffeleiweißes noch erhöht werden.*

Dürfen Kartoffeln mit der Schale verzehrt werden?

Kartoffeln sind reich an Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die zum großen Teil direkt in und unter der Schale vorkommen. Immer wieder wird deswegen empfohlen die Kartoffeln nicht zu schälen sondern sie direkt mit der Schale zu essen.

Die Bundesanstalt für Kartoffelforschung rät jedoch davon ab Kartoffeln mit der Schale zu essen. Als Begründung führt sie zwei Punkte an: den Solanin Gehalt und die Behandlung der Kartoffelschale mit keim- oder schimmelhemmenden Mitteln.

Gerade ältere oder falsch gelagerte Kartoffeln haben einen hohen Gehalt an giftigem Solanin. Dieser geht zwar zu einem guten Teil während des Kochens in das Kochwasser über, da die Konzentration in der Schale jedoch am höchsten ist, ist sie auch nach dem Kochen noch hoch und kann für Kleinkinder und ältere oder kranke Menschen eine Gefahr darstellen. Um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten können Sie die Kartoffel mit der Schale garen, sie vor dem Verzehr aber pellen. So entfernen Sie weniger Schale als beim normalen

Schälen vor dem Garen. Frühkartoffeln, die schnell verbraucht werden, können Sie auch mit der Schale verzehren.

Im Kartoffelhandel sind verschiedene Keim- und Schimmelhemmungsmittel wie Chlorpropham oder Imazalil zugelassen. Sie sorgen für eine längere Haltbarkeit der Knolle und sind biologisch abbaubar. Kartoffeln, die mit einem Mittel behandelt wurden, müssen gekennzeichnet werden. Sie erkennen sie im Handel an der Angabe „Nach der Ernte behandelt“, die entweder gut lesbar auf dem Etikett oder aber bei lose verpackten Kartoffeln auf einem Schild neben den Kartoffeln zu finden sein muss.

Frühkartoffeln und Kartoffeln aus dem biologischen Anbau dürfen nicht mit Keim- und Schimmelhemmungsmitteln behandelt werden.

Sind Süßkartoffeln Kartoffeln?

Der Name ist verräterisch aber letzten Endes irreführend: Die Süßkartoffel oder auch Batate genannt, gehört nicht zu den Kartoffeln sondern zu den Windengewächsen.

Trotzdem gibt es zahlreiche Ähnlichkeiten, die dann auch den Namen „Süßkartoffel“ erklären. So stammt die Batate aus Südamerika, ist ebenfalls sehr reich an Stärke und die Knollen wachsen wie Kartoffeln unter der Erde. Auch die Form ist der Kartoffel ähnlich, bei der Farbe überwiegt bei der Süßkartoffel jedoch eine purpurrote Tönung, aber Schale und Frucht können auch gelb oder weißlich gefärbt sein. Rein gewichtsmäßig bringt die durchschnittliche Süßkartoffel deutlich mehr auf die Waage als unsere Kartoffel: etwa 1 kg. Geschmacklich ist die Batate eher süßlich mit einem leicht kastanienartigem Aroma.

Für die Süßkartoffel gilt was auch für die Kartoffel spricht: (Kleine Knolle) mit viel drin. Die Batate ist reich an Nährstoffen. Bei den Vitaminen sind besonders Vitamin C und E sowie Betacarotin zu nennen, bei den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Eisen. Auch Ballaststoffe und Stärke kommen in großen Mengen vor. Den süßen Geschmack verdankt die Batate dem hohen Zuckergehalt, der auch zum höheren Kaloriengehalt führt: 108 kcal pro 100 g.

Aus vielen Küchen der Welt lässt sich die Süßkartoffel gar nicht mehr wegdenken: sie ist beispielsweise fester Bestandteil des traditionellen Thanksgiving Day-Essens der USA. Auch hier in Deutschland stößt man immer öfter im Laden auf die Knolle und dann stellt sich die Frage: Was tun?

In der Küche lässt sich die Süßkartoffel ähnlich der Kartoffel verwenden, d.h. sie kann gekocht, gebacken oder gebraten werden. Auch Aufläufe ergänzt sie gut. Besonders aromatisch sind die roten Sorten. Weißfleischige Sorten eignen sich jedoch am besten für die Bereitung eines Kartoffelpürees. Dunkel und kühl (bei Zimmertemperatur) gelagert bleiben Bataten sieben bis zehn Tage frisch.

Quelle: Kartoffeln – Informationen für Verbraucher, Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg 2007