

Warenkunde – Kartoffel

Sie gehört zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln und versorgt uns das ganze Jahr über mit leckeren Sattmachern: Wir lieben die Kartoffel aus Pfanne und Ofen, als Salat oder Suppe und als Beilage. Die Knolle gedeiht unterirdisch und wird deshalb auch "Erdapfel" genannt.

Kartoffel - Herkunft:

Die Kartoffel stammt ursprünglich aus den südamerikanischen Anden und wird heute als eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel in vielen Ländern der Welt angebaut.

Kartoffel - Einkauf/Saison:

Dank ihrer guten Lagerfähigkeit ist die Kartoffel das ganze Jahr über im Handel erhältlich. Achten Sie beim Einkauf auf die jeweiligen Kocheigenschaften der Kartoffel:

- Eine *festkochende* Kartoffel enthält relativ viel Eiweiß und wenig Stärke. Die feinkörnige Kartoffel bleibt auch beim Kochen fest und eignet sich deshalb besonders für Pellkartoffeln, Bratkartoffeln und Kartoffelsalat.

-Die *vorwiegend festkochende* Kartoffel hat einen höheren Stärkeanteil und wird beim Garen leicht mehlig. Sie lässt sich gut als Beilage zubereiten, um Beispiel als Salz- oder Petersilienkartoffel.

- Ist die Kartoffel *mehlig kochend*, hat sie einen hohen Stärkeanteil im grobkörnigen Fruchtfleisch, der dafür sorgt, dass die Kartoffel beim Kochen leicht zerfällt und ihre Schale aufspringt. Diese Kartoffel ist ideal für Kartoffelpüree, Suppen oder Kartoffelteige.

Kartoffel - Verwendung:

Roh ist die Kartoffel ungenießbar – sie wird deshalb immer gekocht oder gebacken. Schälen sollten Sie die Kartoffel – wenn überhaupt – nur möglichst dünn, denn Vitamine und Mineralstoffe sitzen direkt unter der Schale. Bei den dünnchaligen Frühkartoffeln können Sie die Schale vor dem Kochen gründlich unter fließendem Wasser abbürsten und dann einfach mitessen.

Kartoffel - Aufbewahrung:

Luftig und dunkel, bei 5-6 °C gelagert, können Sie die Kartoffel über Monate einlagern - bei höheren Temperaturen wird die Kartoffel trocken und beginnt zu keimen. Die zarte Frühkartoffel ist allerdings nicht lagerfähig und sollte innerhalb von etwa zwei Wochen verzehrt werden.

Kartoffel - Ernährung:

Ihr hoher Vitamin-, Mineralstoff- und Ballaststoffgehalt macht die Kartoffel zu einem wertvollen Lebensmittel. Aufpassen müssen Sie, wenn die Kartoffel "Augen" bekommt: In den grünen Schalenteilen und Keimen steckt das giftige Alkaloid Solanin, auf das empfindliche Menschen mit Erbrechen und Durchfall reagieren.