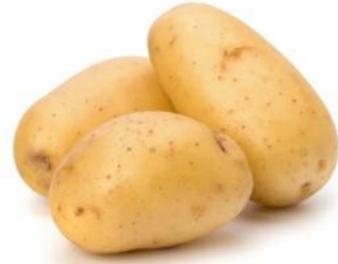


Die Kartoffel

- es gibt zwischen 2.000 und 5.000 Sorten
- sie kann gelb, blau, lila, rosa oder dunkelrot sein
- ist kein Gemüse – sie zählt zu den Nachtschattengewächsen
- sie kommt wahrscheinlich ursprünglich aus den Anden in Südamerika. Nach der Entdeckung Amerikas brachten Seefahrer sie nach Europa
- man kann aus ihr auch Papier, Kleber, Strom und Alkohol herstellen
- sie besteht- hauptsächlich aus Wasser (77,8 %) und Kohlenhydraten/Stärke (14,8%)
- 55 kg Kartoffeln ist jeder Deutsche durchschnittlich pro Jahr



Gut zu wissen:

Kartoffeln immer im Dunkeln lagern. Bei zu viel Licht verfärben sie sich grün und produzieren ungenießbares Solanin. Grüne Kartoffeln sollten nicht mehr verzehrt werden. Auch roh kann man sie wegen des Solanins nicht essen. Es soll die Kartoffel vor Fressfeinden schützen.

Die ideale Lagertemperatur beträgt zwischen acht und zwölf Grad Celsius. Je wärmer, desto schneller keimen sie und trocknen aus. Im Kühlschrank sollten sie aber auch nicht aufbewahrt werden, da bei zu viel Kälte die Stärke in Zucker umgewandelt wird und den Geschmack verändert.

Es ist wichtig, die Kartoffeln von Obst fernzuhalten, da dieses ein Gas (Ethylen) produziert, das die Kartoffeln schneller reifen und keimen lässt. Essen kann man sie dann trotzdem: einfach die keimenden Stellen großzügig entfernen.

Kartoffeln sind gesund:

Sie enthalten mehr Vitamin C als Äpfel. In ihnen stecken viel Kalium, Magnesium und Calcium. Zudem sind sie sehr kalorienarm: 100g gekochte Kartoffeln haben 70 Kalorien, 100g gekochte Nudeln 150g. Kartoffeln machen lange satt.

Man unterscheidet festkochende, vorwiegend festkochende und mehlig kochende Kartoffeln:

Festkochend:

Kartoffeln mit nur 10-13% Stärke. Das Fruchtfleisch ist sehr feucht und schnittfest – auch nach dem Kochen. Man nimmt sie für Gerichte, in denen sie im Ganzen oder in Stücken erhalten werden soll – also in Salaten, bei Pellkartoffeln und Chips oder im Gratin.

Vorwiegend festkochend:

12-15 % Stärke – und damit etwas weniger fest. Dieser Kartoffeltyp bleibt auch nach dem Kochen in seiner Form, das Fleisch ist jedoch feinkörniger und brüchiger als das der festkochenden Kartoffel. Ideal für die Zubereitung von Salzkartoffeln oder Pommes Frites.

Mehlig kochend:

14-17% Stärke – sie sind besonders weich: Schon beim Kochen können diese Kartoffeln zerfallen. Toll für Püree, Reibekuchen, Kroketten und Knödel.

Merksatz: Je weniger Stärke, desto fester die Kartoffel

