

Jahrzehntelang wurde die Kartoffelpflanze in Europa ihrer Blüten wegen gezüchtet. Heute gelten die gelben, roten oder violetten Knollen nicht nur als vorzüglicher Sattmacher, sondern als ein rundum empfehlenswertes Lebensmittel

Jürg Lendenmann

Kartoffeln

Gesund, schmackhaft, beliebt

Bei der Eroberung des Inka-Reiches stiessen die Spanier vor 400 Jahren in den Anden auf die pápas. So nannten die Einheimischen die unterirdischen essbaren Knollen der zur Familie der Nachtschattengewächse gehörenden Kulturpflanze *Solanum tuberosum*. Auf Deutsch: Kartoffel.

Von der exotischen Blütenpflanze zur Hauptnahrungsquelle

In Europa angekommen, wurde die Kartoffelpflanze lange Zeit allein ihrer schönen Blüten wegen gezüchtet. Weil in unseren Breiten die langen Nächte ihres Ursprungslandes (Nachtschatten) fehlten, bildete das exotische Kraut nur kleine Knollen. Neue Sorten mussten gezüchtet werden. Anfang des 18. Jahrhunderts begann der Siegeszug der Kartoffel in der Schweiz. Die nahrhaften Knollen wurden bald zur Hauptnahrungsquelle. Zum einen liefert sie mit 4 kg/m² rund 50 Prozent höhere Erträge als Weizen, zum andern genügt ein kleines Feuer oder das Kochen, um die Knollen essbar zu machen.

Nährstoffreiche Knolle

Kartoffeln enthalten (neben Wasser) rund 15% verwertbare Kohlenhydrate, 2% Protein, 0,6% organische Säuren, 1,7% Rohfasern, 1% Mineralstoffe (v. a. Kalium; Calcium, Natrium, Eisen), 1,4% Vitamine (C, B₆, B₁, B₂, Folsäure) und spärliche 0,1% Fett. Ein weitere Plus:

Kartoffeln rufen nur wenige allergische Reaktionen hervor, und dies meist in rohem Zustand. Mit 66 kcal/100g (gekocht, geschält) enthalten sie nur die Hälfte der Kalorien eines Apfels. Bei verarbeiteten Produkten – sie machen 40 Prozent der verzehrten Kartoffeln aus – ändert sich das Bild: Vor allem Chips (40% Fett) sind wahre Kalorienbomben.

Richtige Lagerung entscheidend

Die richtige Lagerung – bei 8 bis 10 Grad Celsius und im Dunkeln – ist entscheidend: Zum einen bilden sich bei diesen Temperaturen wenig Fructose und Glucose – zwei Zucker, die mit Asparagin bei hohen Temperaturen (Braten, Backen, Frittieren) vor allem in der Schale das gesundheitsschädigende Acrylamid bilden. Zum anderen werden bei beginnender Keimung (Belichtung, höhere Temperaturen) v. a. in der Schale vermehrt giftige Stoffe gebildet (Solanin, Chaconin), die bei Kindern Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auslösen können. Solche Kartoffeln sollten geschält und grüne Stellen sowie Triebe weggeschnitten werden. Auch Lagerkartoffeln sollten wegen der vermehrten Anwendung von Keimhemmungsmitteln geschält werden.

Zeitgemässes, wertvolles Lebensmittel

Farbfeischige Sorten wie die blaue Elise, Violette, Erika, Blauer Schwede oder Highland Burgundy Red sind reich

an Anthocyanen und Carotinoiden (v. a. Lutein), die als Antioxidantien wirken. Da das Schälen dieser Sorten zu einem hohen Verlust der antioxidativen Wirkung führt, ist es ratsam, sie der mit Schale zu garen und erst hernach zu schälen: «Werden diese Vorgaben umgesetzt, sind Kartoffeln aus ernährungsphysiologischer Sicht ein zeitgemässes und wertvolles Lebensmittel, das einen wichtigen Beitrag zu einer ausgewogenen und gesundheitsfördernden Kost der Bevölkerung leisten kann», schreiben dipl. oec. troph. Karin Wegner und Co-Autoren (Ernährungs Umschau 4 und 5, 2010) und heben die positiven Eigenschaften der tollen Knollen hervor: hohe Nährstoffdichte, niedrige Energie, geringer Verarbeitungsgrad, grosse Wirkung auf Sättigung und Sättigung.

Auch Goethe hatten es die Kartoffeln angetan. Am 1. November 1814 schrieb der Dichturfürst in sein Tagebuch:

**Morgens rund,
Mittags gestampft,
Abends in Scheiben;
Dabey will ich bleiben.**

Quellen:

- www.kartoffel-geschichte.de
- www.was-wir-essen.de
- www.ernaehrungs-umschau.de
- www.goethe.de
- www.sfk.ch/www.eufic.org



Buchtipp

Erica Bänziger
Wildkräuter
 ISBN 978-3-03780-332-5
 Fona Verlag AG, www.fona.ch

Vista-Rezept

Bratkartoffeln mit Wildkräutern

- 4–5 EL Olivenöl extra nativ
 - 600 g gekochte Schalenkartoffeln
 - 100–150 g gemischte Wildkräuter wie Bärlauch, Giersch, Melde oder junge Brennesseltriebspitzen
 - Kräutersalz
1. Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
 2. Wildkräuter gründlich waschen, trockenschleudern, in Streifen schneiden.
 3. Kartoffelscheiben im Olivenöl knusprig braten. Kräuter gegen Ende der Bratzeit kurz mitbraten, mit Salz würzen.

Variante

Einige schwarze Oliven mitbraten.

Serviervorschlag

Mit Frischkäse oder einem rahmigen/sahnigen Weichkäse servieren.