

Steckbrief

Wissenswertes rund um die Kartoffel

- Zugehörigkeit:** Die Kartoffel ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse, wie auch die Tomate oder die Paprika. In Deutschland gilt sie nicht als Gemüse, sondern zählt zu den landwirtschaftlichen Kulturen. Auch sind Kartoffeln unter der Bezeichnung Hackfrüchte bekannt, da der Boden während der Wachstumsphase mehrmals gehackt werden muss. Ebenso wie bei Mais oder Zuckerrüben.
- Name:** Der deutsche Name „Kartoffel“ leitet sich wegen seiner Ähnlichkeit zu Trüffeln von dem italienischen Wort „tartufo“ ab. Das Wort „tartufo“ wiederum stammt von dem lateinischen Begriff „tarrae tuber“ (Erdknolle).
- Herkunft:** Die Kartoffel kommt ursprünglich aus den südamerikanischen Anden. Um 1600 brachten die Seefahrer die Kartoffel nach Europa. Die ältesten Funde einer Kartoffelpflanze sind ungefähr 13.000 Jahre alt.
- Anbauggebiete in Deutschland:** Niedersachsen ist das Bundesland der mit Abstand größten Anbaufläche (102.400 Hektar), gefolgt von Bayern (40.300 Hektar) und Nordrhein-Westfalen (27.600 Hektar).
Quelle: UNIKA/Statistisches Bundesamt 2016v
- Verzehr in Deutschland:** Rund 55 Kg pro Kopf/Jahr
Davon 22 Kg pro Kopf/Jahr frische Speise- und Speisefrühhkartoffeln und 33 Kg pro Kopf/Jahr Veredelungsprodukte (umgerechnet in Frischwert).
- Die gesunde Kartoffel:**
- **100g Kartoffeln bestehen (im Mittel):**
 - zu 77,8 % aus Wasser
 - zu 14,8 % aus Kohlenhydraten (hauptsächlich Stärke)
 - zu 2,1 % aus Ballaststoffen
 - aus 2,0 % Eiweiß
 - zu 0,1 % aus Fett
 - zu 3,2 % aus sonstigen Bestandteilen
 - **100g Kartoffeln enthalten folgende Vitamine (im Mittel):**
 - Vitamin C - 17mg (Mehr als in Äpfeln - 12mg)
 - Thiamin (Vitamin B1) – 0,11mg
 - Riboflavin (Vitamin B2) – 0,05mg
 - Pyridoxin (B6) – 0,31mg
 - Niacin – 1,22mg
 - Folsäure 0,02mg
 - Plantothensäure 0,40mg

Steckbrief

Die gesunde Kartoffel:

▪ 100g Kartoffeln enthalten folgende Mineralstoffe (im Mittel):

- Natrium – 2,7mg
- Kalium – 417mg
- Magnesium 21mg
- Calcium 6,2mg
- Eisen 0,4mg
- Phosphor 50mg

Sorten:

Weltweit gibt es über 4.000 verschiedene Kartoffelsorten.

In Deutschland sind 210 Kartoffelsorten zugelassen.

Die beliebtesten deutschen Sorten:

- **Festkochend:**
Allians, Annabelle, Belana, Goldmarie, Princess, Ramona (rotschalig)
- **Vorwiegend festkochend:**
Gala, Marabel, Milva, Toscana, Birgit (rotschalig), Laura (rotschalig), Red Lady (rotschalig)
- **Mehligkochend:**
Adretta, Gunda, Lilly, Lucilla

Kochtypen:

Merksatz: Je weniger Stärke, desto fester die Kartoffel

Festkochend

Mit einem Anteil von etwa zehn bis 13 Prozent weist die festkochende Kartoffel am wenigsten Stärke auf. Das Fruchtfleisch ist sehr feucht und schnittfest. Die festkochende Kartoffel behält diese Eigenschaften auch nach dem Kochen und ist so besonders geeignet für Gerichte, in denen sie im Ganzen oder in Stücken erhalten werden soll – also in Salaten, bei Brat- und Pellkartoffeln oder im Gratin.

Vorwiegend festkochend

Mit etwas mehr Stärke – rund zwölf bis 15 Prozent – und damit etwas weniger Festigkeit ist die vorwiegend festkochende Kartoffel ideal für die Zubereitung von Eintöpfen oder Pommes Frites geeignet. Dieser Kartoffeltyp bleibt auch nach dem Kochen in seiner Form, das Fleisch ist jedoch feinkörniger und brüchiger als das der festkochenden Kartoffel. Im Eintopf ist diese weichere Knolle perfekt aufgehoben, ohne sich ganz darin aufzulösen.

Mehlig kochend

Wenn es bei Kartoffeln besonders weich zugehen soll, greift der Kartoffelkenner zu mehlig kochenden Sorten. Diese weisen mit 14 bis 17 Prozent den größten Stärkeanteil auf – und damit auch die geringste Festigkeit. Schon beim Kochen können diese Kartoffeln zerfallen. Schließlich ist dies das A und O für die ideale Zubereitung für Kartoffelpüree und Knödel.

Steckbrief

Kartoffelernte:

Frühe Kartoffeln

Frühe Kartoffeln sind im Mai und Juni erhältlich. Mit ihrer dünnen Schale sind sie gut geeignet für Gerichte, bei denen die Kartoffeln mit Schale serviert und verzehrt werden sollen. Dies sollte möglichst innerhalb von zwei Wochen geschehen, da frühe Kartoffeln nicht für die Lagerung geeignet sind.

Tipps zur richtigen Lagerung von Kartoffeln

- Kartoffeln immer im Dunkeln lagern. Bei zu viel Licht verfärben sie sich grün und produzieren ungenießbares Solanin. Grüne Kartoffeln sollten nicht mehr verzehrt werden.
- Kartoffeln mögen es luftig. Ideal sind daher Beutel aus Leinen oder Jute.
- Die ideale Temperatur 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, welches die Kartoffeln schneller reifen und keimen lässt. Verzehrt werden können sie übrigens trotzdem. Einfach die keimenden Stellen großzügig entfernen.

Gut zu wissen ...

- Die Menge der Vitamine und Mineralstoffe ist von der Zubereitung der Kartoffel abhängig!
- Auf 100 Gramm Kartoffeln kommen nur rund 70 Kalorien. (Im Vergleich: 100 Gramm gekochte Nudeln haben rund 150 Kalorien)
- Kartoffeln machen besonders lange satt.
- Kartoffeln können nicht roh gegessen werden. Das liegt an dem Stoff Solanin, der die Kartoffeln vor Fressfeinden schützen soll.

Über die KMG

Die Kartoffel Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und den Handel. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverbände e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH
Dimitra Tsiagidou
E-Mail: tsiagidou@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-812
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank