

## Presseinformation

### **Bon appétit: Die Geschichte der Pommes frites**

Kartoffelwissen — Wo die frittierten Kartoffelstäbchen herkommen & Tipps für die Zubereitung zu Hause



Frisch und lecker: Pommes frites lassen sich ganz einfach selbst zubereiten – zum Beispiel in der Fritteuse oder im Backofen. Quelle: Pexels/Dzenina Lukac (bei Verwendung bitte angeben)

**Berlin, 17. Juli 2019.** Pommes frites, Fritten, french fries – die frittierten Kartoffelstäbchen tragen viele Namen. Doch wer hat sie eigentlich erfunden und wie lassen sie sich am besten selbst zubereiten?

#### **Kartoffeln statt Fisch?**

Pommes frites weisen schon im Klang des Namens auf ihre Herkunft hin: Wie zu vermuten, stammt dieser aus dem Französischen, lautet vollständig „pommes de terre frites“ und bedeutet in etwa so viel wie „gebackene Erdäpfel“. Doch

ganz so klar wie die Herkunft des Namens ist der Ursprung der Kartoffelstäbchen nicht, denn mindestens zwei Länder – Frankreich und Belgien – beanspruchen die Erfindung für sich. Das Argument der Franzosen: Kartoffelstäbchen wurden bereits während der Revolution 1789 unter den Brücken von Paris gebraten. Damals sollen sie den Namen der ältesten Pariser Brücke getragen haben: Pommes Pont-Neuf. Dagegen kann Belgien ein angeblich im Jahr 1781 entstandenes Dokument vorweisen, das von einer 100 Jahre alten Zubereitungsform der Kartoffelstäbchen spricht. Demnach habe die ärmere Bevölkerung damals in der zugefrorenen Maas im Winter nicht fischen können und deswegen Kartoffeln in Fischform geschnitten und gebraten. Wer also wirklich zum ersten Mal auf die Idee kam, die tollen Knollen in Stifte zu schneiden und zu frittieren, kann nicht eindeutig belegt werden. Fest steht allerdings, dass Pommes frites auch heute noch sehr beliebt sind und sich zu Hause ganz leicht zubereiten lassen.

#### **Auf die Kartoffelsorte kommt es an**

„Leckere Pommes frites selbst zuzubereiten ist nicht schwer. Wichtig dafür ist die Wahl der Kartoffelsorte“, verrät Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH. „Kross werden Pommes frites mit festkochenden Kartoffelsorten wie zum Beispiel Annabelle, Belana, Glorietta, Goldmarie und Princess. Außen knusprig und innen weich gelingen die Kartoffelstifte mit vorwiegend festkochenden Kartoffelsorten wie Gala, Madeira, Milva und Queen Anne. Für dicke Pommes frites wie aus Belgien sind mehligkochende Sorten wie Adretta, Gunda, Lilly oder Lucilla ideal.“

## Presseinformation

### So gelingt's knusprig und würzig

Um Pommes frites zuzubereiten, werden die Erdäpfel einfach geschält, geschnitten und anschließend frittiert oder im Ofen gebacken. Richtig knackig werden die Kartoffelstifte dabei, wenn sie vor der Zubereitung mehrmals im Wasser gewaschen werden, bis keine Stärke mehr austritt – erkennbar am klaren Waschwasser. Danach die Pommes frites gut mit Küchenpapier abtrocknen, damit es später beim Frittieren nicht spritzt. Mit etwas Reismehl bestäubte Pommes frites werden übrigens besonders knusprig. Dies liegt daran, dass das Reismehl den letzten Rest Feuchtigkeit aus den Kartoffelstäbchen zieht. Im Ofen lassen sich die leckeren Stäbchen auch ganz einfach mit Olivenöl eingepinselt zubereiten. Pommes frites sollten zudem vor dem Backen im Ofen gewürzt werden, am besten in einer großen Schüssel, in der die geschnittenen Kartoffeln, Öl und Gewürze miteinander vermengt werden. In der Fritteuse zubereitet ist es empfehlenswert, die Kartoffelstäbchen erst nach der Zubereitung zu verfeinern – sie würden sonst die Gewürze im Fett verlieren.

### Die Zubereitung: In drei Wegen zu leckeren Pommes frites

Die klassischste Art, Pommes frites zuzubereiten, ist wohl in der **Fritteuse**. Auch wenn die Zubereitung der Kartoffeln darin am fettreichsten ist, bleiben dabei viele Vitamine in den Kartoffelstäbchen enthalten. Grund dafür ist die starke Hitze, welche die Enzyme der rohen Kartoffel stoppt, die für den Verlust der Vitamine verantwortlich sind. Vitamin C, das in der tollen Knolle reichlich vorkommt, bleibt beispielsweise bis zu Temperaturen von 190 Grad erhalten – für Pommes frites reichen aber schon maximal 175 Grad zum Frittieren aus. Kalorienärmer gelingen Pommes frites in einer **Heißluftfritteuse**, die mit maximal zwei Esslöffeln Fett auskommt. Auch im **Ofen** brauchen die selbstgemachten Kartoffelstäbchen wenig bis gar kein Fett und behalten wie in der Fritteuse durch die starke Hitze bis 180 Grad Umluft beziehungsweise 200 Grad Ober- und Unterhitze ihre wertvollen Vitamine.

Es müssen nicht immer Mayonnaise oder Ketchup sein – ein Rezept für selbstgemachte Pommes frites mit Sauce tartare gibt es hier: <https://www.die-kartoffel.de/suche/rezepte/pommes-frites-mit-sauce-tartare>.

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel gibt es zudem unter [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de).

## Presseinformation

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. 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 – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

### Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

### Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Christina Heibach  
E-Mail: [heibach@agentur05.de](mailto:heibach@agentur05.de)  
Tel.: 0221 925454-816  
Sachsenring 81 | 50677 Köln



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank