

## Eine Kartoffel für alle Fälle

Der richtige Umgang wirkt Lebensmittelverschwendung entgegen

**Berlin, 12. Oktober 2023. Ressourcen sparen, Müll vermeiden – das sind wichtige Wege zu einer nachhaltigeren Welt. Doch in deutschen Privathaushalten werden laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) jedes Jahr 6,5 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle entsorgt – oftmals auch Produkte, die sich noch im guten Zustand befinden. Ein Paradebeispiel: die Kartoffel. Viele Menschen wissen nicht, wie oder wie lange Kartoffeln verwendet werden können und werfen die beliebte Knolle mit dem ersten Keim zu Unrecht in den Abfalleimer. Wie man das meiste aus der Kartoffel rausholen kann und warum sie restlos einsetzbar ist, erklärt die Kartoffel-Marketing GmbH.**



*Der Zero-Waste-Kartoffelauflauf: So einfach geht Nachhaltigkeit. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

### Die richtige Lagerung sorgt für lange Haltbarkeit

Die richtige Lagerung ist das A und O bei der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Die Erdäpfel lieben kühle und dunkle Plätze. Die Idealtemperatur für die Lagerung beträgt maximal 6 Grad Celsius. Aber Achtung: Im Kühlschrank sollten rohe Kartoffeln gar nicht gelagert werden. Zu kalte Temperaturen wandeln Stärke in Zucker um – und die Kartoffel verliert an Geschmack. Auch süße Nachbarn, wie Äpfel, Bananen oder Tomaten, mag die Knolle nicht: fruchteigenes Ethylen beschleunigt nämlich den Reifeprozess der Knolle. Tipp: Vor allem in den warmen Monaten sollten Kartoffeln in geeignete Behälter umgefüllt werden.

Wiederverwendbare Jutebeutel oder ein Weidenkorb eignen sich ideal zum Lagern von Kartoffeln, weil sie

luftdurchlässig sind.

Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, weiß: „Am einfachsten können wir Lebensmittelverschwendung entgegenwirken, wenn wir bewusst einkaufen und gekaufte Lebensmittel zeitnah verwerten. Wer sich schon vor dem Einkauf Gedanken macht, was für die täglichen Mahlzeiten benötigt wird, spart nicht nur Geld, sondern auch Zeit im Supermarkt. Gekocht lassen sich Kartoffeln, anders als rohe, ein bis drei Tage gut im Kühlschrank aufbewahren.“

## Presseinformation

### Die ganze Kartoffel nutzen

Wer Kartoffeln mal ein paar Tage zu lange liegen lässt, muss nicht gleich verzweifeln: Kleine Schönheitsmakel sind noch kein Grund, die Kartoffeln wegzuworfen. Es reicht aus, Keimansätze, auch Augen genannt, großzügig zu entfernen. Doch Vorsicht bei grünen Stellen: Sie können darauf hindeuten, dass die Kartoffeln einen höheren Solanin Gehalt produziert haben. In der Natur dient es dazu, Schädlinge fernzuhalten. Grün bedeutet aber nicht gleich Gift: Wenn Kartoffeln mit zu viel Licht in Berührung gekommen sind und auf der Oberfläche grün werden, haben sie wahrscheinlich den harmlosen Farbstoff Chlorophyll produziert. Der Rest der Kartoffel ist ohne Bedenken weiter genießbar. Um sicherzugehen, sollten grüne Stellen einfach großzügig entfernt werden. Dem entgegen gewirkt werden kann mit dem Kauf der heimischen Kartoffel wie der Frühkartoffel. Wer große Kartoffeln aussucht, reduziert die Solaninbildung, da das Verhältnis von Oberfläche zu Volumen geringer ist.

Kartoffeln sind reich an B- und C-Vitaminen sowie wichtigen Mineralstoffen. Wie auch zum Beispiel beim Apfel, stecken in der Kartoffel die meisten Vitamine unter der Schale. Solange diese keine grünen Stellen aufweist, kann sie einfach zur Vitaminerhaltung mitgekocht, gegart oder gedünstet und gegessen werden.

Wer im neuen Jahr möglichst wenig Abfall produzieren möchte, ist beispielsweise bei einem Zero-Waste-Kartoffelaufbau genau richtig. Die Zutatenliste ist variierbar, denn die Kartoffel ist mit beliebigen Gemüse- und Käsesorten vielseitig kombinierbar. So können Lebensmittelreste verwertet werden und die Kartoffel tut ihren Teil, um der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken. Eine wahre Alleskönnerin!

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

Die Kartoffel auf **Instagram**: [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook**: [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 3.636

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Zero Waste, Lebensmittelverschwendung

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: [www.kartoffelmarketing.de/presse](http://www.kartoffelmarketing.de/presse).

## Presseinformation

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. 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 | Linda Künzel  
E-Mail: [presse-kmg@agentur05.de](mailto:presse-kmg@agentur05.de)

Tel.: 0221 925454-817  
Sachsenring 81 | 50677 Köln



gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank