

Blick in den Kartoffelsack - Info

Kategorien: Kartoffel, Info, Wissen

Zutaten für: 1 Info

Keine Mengenangaben
Kartoffeln

Anleitung:

+ + + Kartoffelhistoerchen + + + Aus Suedamerika stammt die Kartoffel und wurde dort vermutlich bereits vor 4000 bis 7000 Jahren aus einer bitter schmeckenden Wildpflanze gezuechtet. Sie zaehlte zu den fruehesten Grundnahrungsmitteln der Andenbewohner. Eroberer brachten die Kartoffelpflanze im 16. Jahrhundert nach Europa, wo sie zunaechst nur wegen ihrer schoenen Blueten angebaut wurde. Im 17. Jahrhundert versuchte die Obrigkeit den Kartoffelanbau zu foerdern, da die nahrhafte Kartoffel eine preiswerte Alternative zum relativ teuren Brot darstellte, doch das Vorhaben scheiterte zunaechst, da die Bevoelkerung die Kartoffel fuer giftig hielt. In Deutschland wurden die Bauern schliesslich durch einen koeniglichen Befehl Friedrichs des Grossen dazu gezwungen, mehr Kartoffeln anzubauen. Einer Anekdote zufolge hat der "alte Fritz" sein Volk letztlich mit einem Trick zum Kartoffelverzehr gebracht: Angeblich gab er der Armee den Auftrag, die Kartoffelfelder zu bewachen - er hoffte, dass die Knollen dadurch in den Augen seines Volkes als etwas Begehrtes erschienen. Zugleich aber befahl er den Soldaten wegzusehen, wenn tatsaechlich Kartoffeln gestohlen wuerden....

+ + + Wertvolle Inhaltsstoffe + + + Lange standen Kartoffeln als Dickmacher in Verruf - zu Unrecht, denn da die Knollen zu rund 80% aus Wasser bestehen, fallen 100 g rohe/gekochte Kartoffeln nur mit etwa 70 kcal/294 kJ ins Gewicht. Ausserdem enthalten sie wertvolle Ballaststoffe, leicht verdauliche Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiss, Vitamin C und Kalium, daneben noch eine ganze Reihe weiterer wichtiger Vitamine und Mineralstoffe. Der Vitamin C-Gehalt nimmt allerdings mit zunehmender Lagerzeit immer mehr ab. In der Volksmedizin wird die Kartoffel schon seit langem wegen ihrer heilenden Eigenschaften geschaezt. Roher Kartoffelsaft wirkt harntreibend und krampfloesend, heisse Auflagen mit gegarten, zerdrueckten Kartoffeln lindern Rueckenschmerzen und andere Beschwerden.

+ + + Kuechentipps + + + Fruehkartoffeln koennen mitsamt ihrer hauchduennen Schale verzehrt werden, ansonsten werden Kartoffeln nur geschaelt gegessen. "Augen" und gruene Stellen sollte man vor der Verarbeitung herausschneiden, da sie Solanin enthalten, ein giftiges Alkaloid, das Kopfschmerzen, Uebelkeit und Magen-Darm-Beschwerden hervorrufen kann. Aus diesem Grund sollten auch Kartoffeln, deren Schale zu mehr als 50% gruene verfaerbt ist, nicht verwendet werden. Um zu verhindern, dass sich geschaelte Kartoffeln bei Luftkontakt braun verfaerben, legt man sie in kaltes Wasser.

+ + + Kartoffelsorten + + + In der Kueche unterteilt man die Kartoffeln in drei Typen: fest kochende, vorwiegend fest kochende und mehlig Sorten. Fest kochende Sorten, zu denen auch die Fruehkartoffeln zaehlen, enthalten viel Feuchtigkeit, sind staerkearm und duennschalig. Da sie beim Garen ihre feste Struktur behalten, eignen sie sich bestens fuer Salate, Gratins und zum Braten. Zu den bekanntesten Sorten zaehlen hier die frueh reifende, nicht lagerfaehige Sieglinde sowie die mittelfruehen Sorten Nicola, Hansa und Linda. Vorwiegend fest kochende Sorten bieten sich fuer

Blick in den Kartoffelsack - Info

(Fortsetzung)

die Zubereitung von Pell- oder Bratkartoffeln an. Die fruehen Sorten Gloria und Cinja sowie die mittelfruehen Sorten Christa und Agria zaehlen hier dazu. Mehliges Kartoffeln wie die spaeten Sorten Aula und Bintje haben einen hoeheren Staerkegehalt. Sie werden beim Garen sehr weich, lassen sich gut puerieren und eignen sich daher vor allem fuer Suppen, Pueree und Kloesse.