



## Kartoffeln & Co.

Ob wir vom Erdapfel, Erpfel, Herdäpfel, von der Grumbeere, Grundbirne, Knulle, Bumser, Podake oder Bodabira sprechen — gemeint ist unsere Kartoffel. Die Dialektvielfalt allein in Bayern für eines unserer beliebtesten Lebensmittel zeigt, dass sie schon lang den Weg auf die Felder und in die Gärten fand.

In ihrer Heimat Amerika, dort hauptsächlich in Peru, Bolivien, Chile, Kolumbien, Ecuador und Argentinien, kommen die meisten Wildarten vor. Sogar bis auf eine Meereshöhe von 4.000 Metern, im tropischen Tiefland des Amazonas und den mexikanischen Halbwüsten findet man wilde Kartoffeln.

Nordamerika hat wenige wild vorkommende Arten. Aus einigen davon wurden *Solanum phureja*, *Solanum x chaucha*, *Solanum ajanhuiri* und *Solanum tuberosum subsp. andigena* kultiviert, letztere ist Vorfahrin unserer heutigen Europäischen Kartoffel *Solanum tuberosum*.

Nachweislich wurde dieses Nachtschattengewächs in Südamerika schon vor mindestens 8.000 Jahren angebaut. Diese wertvolle Knolle, nahrhaft und reich an Inhaltsstoffen hatte damals schon die Gabe, viele Menschen satt zu machen. So trat sie den Siegeszug um die Welt an.

# Integrierte Einwanderin



die Not viele Menschen, Haus und Hof zu verlassen. Viele wanderten aufgrund der Krautfäule nach Amerika aus. Nach dieser Zeit gab es kaum noch Kartoffelsorten in Europa und es dauerte mehrere Jahre, bis neue Sorten zur Verfügung standen. Es entstand eine neue Kartoffelvielfalt, die heute von unseren Feldern und Gärten nicht mehr wegzudenken ist.

## Sortengruppen

Moderne Ertragsorten sind Sorten, die meist für den konventionellen Feldanbau und für die industrielle Verarbeitung gezüchtet sind.

Aber es gibt auch Sorten, die sehr gut für den Hausgarten geeignet sind wie Linda, Quarta, Afra, Laura, Jelly, Nicola, Allians, Princess und Alexandra.

Alte Sorten mit viel Geschichte, aber nicht jedermanns Geschmack und kaum Ertrag, oft mit viel Kindheitserinnerungen, regionalem Ursprung und lokaler Bedeutung verbunden, sind u. a. die Sorten:

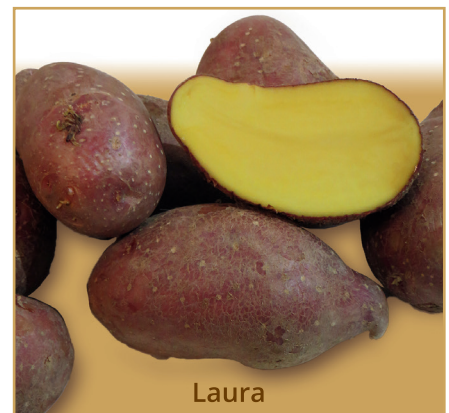
Ackersegen, Bamberger Hörnle, Blauer Schwede, Maritta, Highland Burgundy Red, Augsburger Gold oder Rote Oberpfälzer.

Nach der Entdeckung Amerikas 1492 wurde die Kartoffel oder „Tartuffel“, wie die Italiener sagten, als Notproviant auf die Schiffe genommen. Den Namen Tartuffel erhielt sie von dem Trüffel, der in Europa bekannt und ihr optisch ähnlich war. 1573 belegte der Kauf von Tartuffeln in Sevilla die Ankunft in Europa. Dort half sie gleich, eine Hungersnot zu lindern und in einem Kloster wurden die ersten Anbauversuche unternommen. Trotzdem geriet sie wieder in Vergessenheit. Beim zweiten Anlauf kam sie mit botanischen Sammlungen nach Europa, so wie viele unserer Gartenblumen, z. B. die Dahlie.

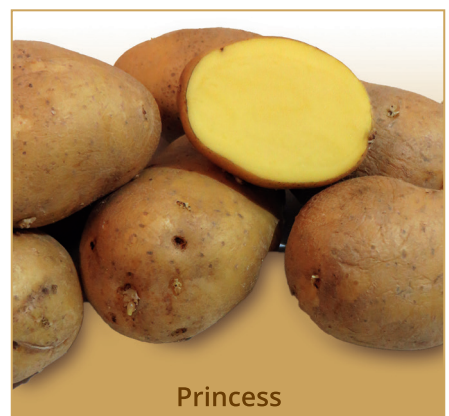
Bevor sie zum Volksnahrungsmittel wurde, behauptete sie sich als Zierpflanze in den Gärten der Königs- und Fürstenhäuser sowie bei reichen Kaufleuten.

Die Schotten und Iren erkannten ab 1600 den Wert der Knolle als Nahrungsmittel und der Feldanbau breitete sich von dort über ganz Europa aus. In Deutschland tauchte sie vereinzelt ab 1590 in Gärten auf, der Feldanbau ist ab 1620 im Sächsisch-Bayerischen Vogtland, sowie in der

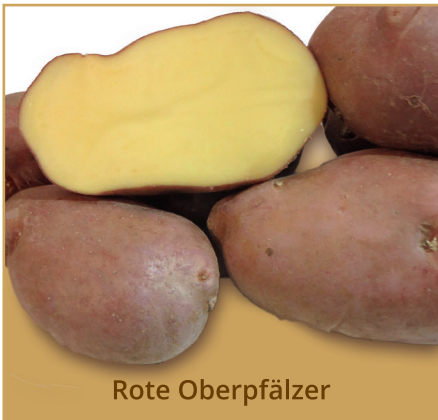
Oberpfalz durch Urkunden belegt. Selbst der Preußenkönig, der „Alte Fritz“, versuchte, den Kartoffelanbau einzuführen. Nur seine Landbevölkerung konnte sich mit dieser „Tartuffel“ nicht anfreunden. Durch eine List gelang es aber den Anbau populär zu machen. Der „Alte Fritz“ baute unter großem Volksinteresse selber Tartuffeln an und ließ die Felder bewachen. Das Volk wollte dann plötzlich auch diese königliche Frucht. Nachdem die Bewachung aufgehoben wurde, heimste die Bevölkerung die Saatkartoffeln für sich selber ein. Der Kartoffelanbau breitete sich nun über alle Regionen aus, bis 1840 ist die Knolle, die am häufigsten angebaute Feldfrucht. Selbst der bis dahin führende Getreideanbau nahm drastisch ab. Die Kartoffel war das wichtigste Grundnahrungsmittel. 1845 schleppte man die Krautfäule in Schottland und Irland ein. Die komplette Ernte wurde dadurch vernichtet und eine Hungersnot war die Folge. Die Krautfäule hatte den Hunger im Schlepptau und überzog in den nächsten Jahren ganz Europa. In manchen Regionen verhungerten bis zu 60 % der Bevölkerung. Zugleich zwang



*Vorwiegend festkochend*

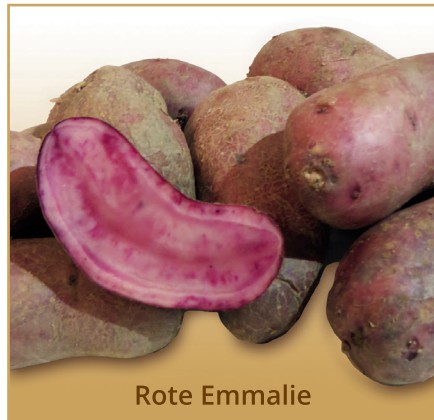


*Festkochend*



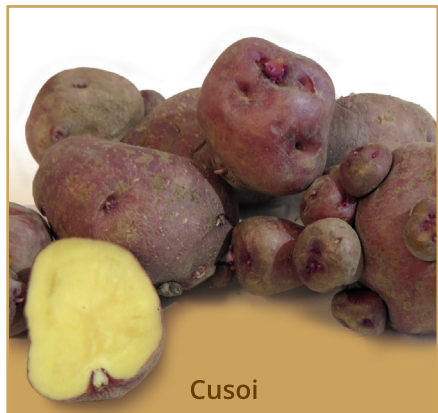
Rote Oberpfälzer

Vorwiegend festkochend, alte deutsche Landsorte



Rote Emmalie

Vorwiegend festkochend



Cusoi

Vorwiegend festkochend



Trüffelkartoffel

Festkochend



Sarpo Mira

Vorwiegend festkochend



Golden Wonder

Mehlig kochend



Violetta

Festkochend



Rosa Tannenzapfen

Festkochend speckig

Andenkartoffeln sind Sorten, die kaum züchterisch bearbeitet sind und ihre ursprüngliche Form, Farbe und Geschmack aus ihrer alten Heimat erhalten haben. Zu erwähnen wären hier: Cusoi, Jema, Wayro, Aceituna, Ajanhuiri oder Negra-Typen.



Kartoffelanbau in den Anden

Sorten mit hoher Resistenz, gutem Ertrag und gutem Geschmack sind die „Sarpo“-Sorten von einem ungarischen Züchter. Sie sind für Freizeitgärtner und Selbstversorger hervorzuheben. Geeignet sind: Sarpo Blue Danube, Sarpo Una, Sarpo Mira, Sarpo Axona, Sarpo Smogi Kifli oder Sarpo Venus Gold.

Sorten mit tropischen Wurzeln, gekreuzt aus *Solanum phureja* und *Solanum tuberosum*, gezüchtet in Schottland und den Niederlanden, sind heute bekannt als Mayan-Sorten. Sie zeichnen sich durch eine schnellere Kochzeit und cremige/n Geschmack/Konsistenz aus; darum auch manchmal als „Marzipan-kartoffel“ bezeichnet, z. B. wie Mayan Trixi, Mayan Gold, Mayan Queen oder Mayan Twilight.



Adobe Stock: lyakalinin

Sorte	Herkunft	Entstehung	Reife	Schale	Fleisch	Kochtyp
Sieglinde	Deutschland	1935	früh	gelb	gelb	fest
Linda	Deutschland	1974	mittel früh	gelb	gelb	fest
Rosara	Deutschland	1990	sehr früh	rot	gelb	vorwiegend fest
Laura	Deutschland	1998	mittel früh	rot	tief gelb	vorwiegend fest
Afra	Deutschland	1990	mittel früh	gelb	gelb	mehlig
Granola	Deutschland	1975	mittel früh	gelb	gelb	vorwiegend fest
Quarta	Deutschland	1979	mittel früh	gelb/rot	gelb	vorwiegend fest
Rosa Tannenzapfen	Deutschland	vor 1850	spät	rosa	gelb	fest
Violetta	Deutschland	2012	mittel früh	violett	violett	vorwiegend fest
Rote Emmalie	Deutschland	2012	mittel früh	rot	rot	vorwiegend fest
Golden Wonder	England	1906	spät	braun	hell gelb	mehlig
Bamberger Hörnle	Deutschland	um 1870	spät	rosa	gelb	fest
Augsburger Gold	Deutschland	um 1930	mittel früh	gelb	gelb	vorwiegend fest
Rote Oberpfälzer	Deutschland	vor 1900	mittel früh	rosa	gelb	vorwiegend fest
Odenwälder Blaue	Deutschland	1908	mittel früh	violett	hell gelb	mehlig
Cusoi	Peru	unbekannt	spät	rosa	tief gelb	fest
Vitelotte Trüffelkartoffel	Frankreich	1900	spät	violett	violett	fest

## Standort, Saat und Pflege

Kartoffeln lieben einen humosen Gartenboden, aber auch mittelschwere und leichte Böden eignen sich gut. Ein luftiger, sonniger bis halbschattiger Platz wird bevorzugt. Das Beet im Herbst bei schweren Böden umstechen und bei der Frühjahrsbearbeitung Kompost oder organischen Dünger einarbeiten. Unreifer Kompost oder frischer Stallmist sind nicht gut für die Kartoffelpflanze und die ansetzenden Knollen. Seien Sie vor allem vorsichtig mit stickstoffhaltigen Düngern. Mastige Kartoffelpflanzen sind anfällig für Krankheiten, die Knollen schmecken wässrig und lassen sich schlecht lagern.

Zum Saatgutbedarf für unser Gartenbeet gibt es folgende Regel: pro m<sup>2</sup> braucht man vier hühnereigroße Saatkollen. Der Reihenabstand beträgt mindestens 75 cm und in der Reihe sollte ein Abstand von 30–35 cm sein. Bei kleineren Abständen sowohl in, als auch von Reihe zu Reihe, bleiben die Kartoffeln meistens klein. Beim Pflanzen sollte der Boden mindestens 8 °C haben, sonst keimt die Kartoffel nicht zügig und wird von Krankheiten befallen. Die beste Pflanzzeit ist ab Anfang bis Ende Mai, wie schon ein altes Sprichwort besagt.

„Legst mi im April, komm i wann i will  
– legst mi im Mai, komm i glei“

Von Vorteil ist es, wenn die Kartoffeln einige Wochen hell und kühl (ca. 10–14 °C) vorgekeimt wurden. Dazu kann man Eierwaben oder flache Kisten verwenden. Das Vorkeimen bewirkt ein zügiges Weiterwachsen ab 6 °C Bodentemperatur, eine hohe Krankheitsresistenz und eine Ernteverfrüfung.



Vorgekeimte Kartoffeln

Beim Einlegen der Kartoffeln achtet man darauf, dass die Saatkollen ca. 10–12 cm tief in die Erde kommen. Somit erhält die keimende Kartoffel genügend Wärme. Wer zeitig im Frühjahr pflanzt, fördert mit einem Vlies ein rasches Wachstum. Sobald das Laub durch die Erde stößt, ist es Zeit, mit dem Anhäufeln zum Damm zu beginnen. Das geschieht solange, bis

die Saatkartoffeln mit ca. 20–25 cm Erde überdeckt sind. Ab Ende Juni sollte diese Arbeit im Kartoffelbeet abgeschlossen sein. Jetzt brauchen die Pflanzen Ruhe, um Knollen zu bilden. Ein stabiler Kartoffeldamm ist wichtig, damit die Knollen genügend Platz haben, nicht herauswachsen, grün und somit unbrauchbar sind. Auch eine dünne Rasenmulchschicht schafft hier Abhilfe.

## Schädlinge

Auf Läuse, die gerne Viruserkrankungen übertragen, auf Kartoffelkäfer und Larven, die schon ab Mitte Mai auftreten, ist besonders Acht zu geben.

Läuse können mit den Fingern abgestreift werden. Bei Kartoffelkäfern und Larven empfiehlt sich das Absammeln.



Kartoffelkäfer auf Kartoffelpflanze

Weitere tierische Schädlinge sind Drahtwürmer, die Larven des Saatschnellkäfers. Sie sind gelb bis orange, bis zu 3 cm

lang und 2–3 mm dick mit einer sehr stabilen Haut. Die Larven fressen sich vorzugsweise im Sommer bei Trockenheit gerne in Kartoffeln hinein. Die entstandenen Löcher in der Knolle können bei Eigenverbrauch einfach ausgestochen werden. Im Handel sind diese unverkäuflich. Vorbeugend kann man halbierte Kartoffeln im Erdreich eingraben und kontrollieren, ob ein Befall besteht. Was der Drahtwurm nicht mag, ist eine intensive Bodenbearbeitung. Diese muss bereits im Jahr vor der Pflanzung im Juli und August stattfinden. Schnecken und Mäuse fressen gerne die Knollen an. Regelmäßiges Kontrollieren, Absammeln, Fangen oder Vertreiben wirken dem Befall entgegen.

## Krankheiten

Die gefürchtetste Krankheit ist die Kraut- und Knollenfäule (*Phytophthora infestans*). Krautfäule erkennt man an hell werdenden Blättern und nekrotischen braunen Blatträndern. Innerhalb weniger Tage stirbt die Pflanze komplett ab.



Krautfäule, befallene Kartoffelpflanze

Eine direkte Bekämpfung ist im Hausgarten nicht möglich, als vorbeugende Maßnahmen stehen zur Verfügung:

- Bereits bei der Anbauplanung darauf achten, dass keine Tomaten in der Nähe angebaut werden, die Fläche nicht spätfrostgefährdet ist sowie keine vorherigen Kartoffelmieten, Abfallhaufen oder von der Vorjahresernte aussortierten Knollen auf der Anbaufläche vorhanden sind.
- Eine Verwendung von krautfäuletoleranten Sorten mit frühem Knollenansatz ist ratsam.
- Gesunde, einwandfreie Pflanzknollen, sowie ein Vorkeimen und ein zeitiges Auspflanzen fördert gesunde Pflanzen und einen hohen Ertrag.
- Es empfiehlt sich ein Anbau in windoffenen Lagen, in langen Reihen mit mindestens 75cm Reihenabstand.

Die unterschiedlichen Reifegruppen bevorzugen im Anbau in der Reihe eine bestimmte Windrichtung. Frühe Sorten quer zum Wind, mittelfrühe und anfälliger Sorten an der windabgewandten Seite des Ackers und spätreife Sorten in der Hauptwindrichtung setzen.

- Um einer Knollenfäule entgegenzuwirken, ist eine Ernte empfehlenswert bei trockenem Boden und mindestens 10 °C Bodentemperatur. Es werden nur voll ausgereifte, schalenfeste einwandfreie Knollen schonend geerntet.

Eine weitere Krankheit ist der Kartoffelschorf. Man kann ihn reduzieren, indem man im Juni/Juli in der Zeit des Knollenansatzes für eine ausreichende Bodenfeuchte sorgt.

## Kartoffel im Topf auf Balkon und Terrasse

Das Wichtigste ist das Pflanzgefäß. Pro Saatknohle sollten mind. 20 Liter Substrat zur Verfügung stehen. Sonst besteht die Ernte auch bei optimaler Wasser- und Nährstoffversorgung nur aus kleinen oder bei manchen Sorten nur aus 1–2 übergroßen Knollen.

Pflanzerden mit hohem Tonanteil, die viel Wasser speichern, z. B. Rosenerde oder Kübelpflanzenerde, eignen sich am besten.



Der ersten Erdschicht wird organischer Dünger beigemischt. Gut eignen sich Pellets aus Pferdemist oder Wolldünger, die eine hohe Wasserspeicherkapazität besitzen. Auf diese Schicht wird die Saatknohle gelegt und mit weiteren 10 cm Erde überdeckt.

Sobald das Laub sprießt, wird nochmals aufgefüllt. Die Saatknohle sollte nicht höher als 30 cm abgedeckt werden, da sich nur um die Mutterkartoffel Knollen bilden und nicht an den Stängeln zwischen Saatknohle und Erdoberfläche.

Bei der Pflege von Topfknohlen ist das Wässern sehr wichtig. Bei zu wenig Feuchtigkeit setzen die Pflanzen wenig Knollen an, bei zu viel Wasser droht Fäulnis. Damit das Erdreich nicht zu warm wird, sollte für Schatten gesorgt werden.

## Reife, Ernte & Lagerung

Das Reifespektrum der Kartoffelsorten reicht von sehr früh bis spät reifend. Sehr frühe Sorten sind mit 70–75 Tagen Wachstum erntefähig und späte erst mit 110 Tagen geschmacklich erntereif.

Die Erntereife sagt jedoch nichts über die Lagerfähigkeit aus. Lässt sich die Schale nicht mehr abreiben hat sie die Schalenfestigkeit erreicht und kann „eingelagert“ werden.

Für die Frühernte ist der Geschmack wichtig – nicht die Größe der Kartoffel. Den Erntezeitpunkt erkennt man, wenn das Laub vergilbt, abstirbt und trocken wird. Frühe und mittelfrühe Sorten erreichen ihn ab Ende August. Späte Sorten zeigen diese Merkmale erst im Oktober. Die Ernte sollte bei trockenem Wetter erfolgen. Die Knollen werden mit einer Grabgabel aus dem Boden geholt, die überschüssige Erde abgeklopft und die Kartoffeln noch am Beet zum Trocknen liegen gelassen.



Danach werden die Knollen an einen dunklen, luftigen Ort gebracht. Hierzu eignen sich Holzkisten, Weidenkörbe oder Kartons, die mit einem Jutesack oder einer Decke abgedeckt werden. Nun reift die Kartoffel nach und muss „iren“, das heißt ausgären. In dieser Zeit heilen angeschnittene Stellen, schlechte Knollen zeigen sich und können nach zwei Wochen aussortiert werden. Beim Sortieren werden die guten Speiseknollen wieder eingelagert, Saatknohlen für das nächste Jahr aussortiert. Aus der Speisekiste werden „grüne“ Kartoffeln oder zu kleine aussortiert. Diese eignen sich als Kleintierfutter. Die Lagerkartoffeln bevorzugen einen frostfreien, kühlen Platz, optimalerweise 4–8 °C und eine Luftfeuchte von 60–80 % im Lagerraum.

## Was ist ein guter Lagerraum?

Alte Keller ohne Heizung, aber wo gibt es so etwas noch? Oder wer macht sich die Arbeit und legt eine Erdmiete an? Alternativ eignen sich frostfreie Garagen und Gartenhäuser. Ein guter Platz sind Kellerlichtschächte, die nach oben mit einem Mäusegitter gesichert und dann mit Laub und Styropor frostfrei gehalten werden. Die Knollen sind den ganzen Winter über das Fenster erreichbar.

## Lagerschäden erkennen und bestimmen

### Die Kartoffel fängt oft schon im Herbst an zu treiben.

Das passiert, wenn die Kartoffeln bei unter 8 °C in Winterruhe waren, dann in ein warmes Lager geraten und „Frühlingsgefühle“ bekommen.

### Knollen werden runzelig und teigig.

Hier fehlt die Luftfeuchtigkeit. Abhilfe verschafft ein feuchtes Handtuch über den Knollen.

### Je nach Sorte bilden sich ab Februar weiße Keimtriebe.

Dies ist ein natürlicher Zyklus und geschieht auch im besten Lager. In großen Lagerräumen werden deshalb Kühlung und Begasung eingesetzt. Stäubemittel werden heute nicht mehr verwendet. Für uns Hausgärtner bleibt nur das Abbrechen der Keime. Sonst entzieht der Keimling der Knolle Wasser und Nährstoffe. Auch die Saatknollen sollte man so behandeln, da die weißen Keime im Erdreich nicht überlebensfähig sind.



Adobe Stock lena\_zajchikova

## Die Kartoffelknolle



Adobe Stock yanadjan

Die krautige Kartoffelpflanze trägt gefiederte Blätter. Aus den Achseln der Niederblätter an der Basis der auskeimenden Sprosse entspringen im Boden Sprossknollen mit Wurzeln, die nach einiger Zeit das Längenwachstum einstellen und an der Spitze unter Dickenwachstum zu Knollen wachsen.

Die Knolle ist eine Endverdickung einer sogenannten Stolone. Dies ist ein plagiotroper Seitenspross, der von der Mutterpflanze kommt. Er dient der Pflanze als Nährstoffspeicher und zur Vermehrung.

Die Kartoffel kann sich über zwei Arten vermehren. Es gibt die vegetative Vermehrung über Knollen und Stecklinge und die generative, d. h. über Samen, die sich nach dem Abblühen in der Samenkapsel bilden.

Von außen ist an der Kartoffel die korkige Schale (Periderm) zu erkennen, die oft gut sichtbar mit Lentizellen besetzt ist, mit denen die Kartoffel atmet.

Sie besitzt einen Nabel, über den sie mit ihrer Mutter verbunden war und ein Kronenende, das mit Augen bestückt ist. Bei modernen Sorten sind oft nur wenige Augen am Kronenende vorhanden, bei alten Sorten sind die Augen oft üppig über die ganze Knolle verteilt.

Kartoffelaugen können auch eine andere Farbe haben als die Schale, häufig findet man rot auf gelb, aber auch lila auf gelb oder umgekehrte Farbkontraste, so wie weiß/gelb auf blau und rot. Bei alten oder auch bei vielen blauen Sorten tritt oft ein Problem auf. Es bildet sich ein starker Apikaltrieb am Kronenende, der die anderen Augen unterdrückt und sie nicht oder nur schlecht austreiben lässt. Wenn dieser nicht abgebrochen wird, entstehen Pflanzen, die nur einen Stängel haben, Fülle im Laub bilden und schwach im Ertrag sind.

Schneidet man eine Knolle auf, erkennt man deutliche Schichten. Von außen nach innen zeigt sich die Rindenschicht, der Gefäßbündelring, anschließend

äußeres und inneres Mark. Bei gelbfleischigen Sorten tendieren oft alle Schichten zu verschiedenen Gelbtönen, die klar zu erkennen sind. Farbige Kartoffeln haben oft farbige Schichten, oder/und weiße Gefäßbündelringe; ein Hingucker wie bei den Sorten Shetland Black, Highland Burgundy Red und Roseval.

## Was macht unsere Kartoffel so gesund und nahrhaft?



Adobe Stock mates

## Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Kartoffel sind:

<b>Wasser:</b>	75–80 %
<b>Kohlenhydrate:</b>	12–20 % (Stärke)
<b>Eiweiß:</b>	2 % (Biologische Wertigkeit = 100)
<b>Ballaststoffe:</b>	1,9 %
<b>Mineralstoffe:</b>	ca. 1 % (Mg, Ca, K, Fe, P)
<b>Fett:</b>	0,1–0,2 %
<b>Organ. Säuren:</b>	1,5 %
<b>Vitamine:</b>	C, B1, B2, B6, K, A, Biotin, Carotin, Niacin
<b>Nährwert:</b>	70 kcal pro 100 g

Antioxidantien finden sich bei bunten, vor allem bei blauen und violetten Kartoffeln. Es handelt sich um sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Flavonoide, Anthocyane, Kukoamine, Carotinoide etc.). Diese wirken entzündungshemmend, Stress reduzierend und schützen uns vor Zellschäden. Studien, inwiefern uns diese Stoffe vor allgemeinen Erkrankungen, Krebsrisiko und Alterungsprozessen schützen können, stehen noch am Anfang. Aber eines ist bereits gewiss, dass sie sich positiv auf unseren Körper auswirken.

**Fazit:** Die Kartoffel ist ein rundum gesundes Nahrungsmittel, das nicht dick macht.

## Dich haben wir zum Essen gern



Unsere Kartoffeln machen uns nicht nur satt, wir lieben auch ihren Geschmack. Nicht umsonst gibt es weltweit über 5.000 Sorten. Viele werden nur angebaut, um ein Lieblingsgericht für eine Region zu werden. Auch bei uns konnten so ein paar Sorten überleben wie das Bamberger Hörnle für den besonderen Kartoffelsalat.

### Wir teilen unsere Kartoffelsorten in verschiedene Kochtypen ein:

#### festkochend (f):

für Salat, Salzkartoffeln, Bratkartoffeln

#### vorwiegend festkochend (vf):

die Allrounderin für Schwäbischen Kartoffelsalat, Pellkartoffel, Aufläufe, Eintöpfe, Gratin, Pommes frites

#### mehlig kochend (m):

für Brei, Stampf, Kartoffelteig, Pellkartoffeln, Gnocchi, Chips

### Was man bei der Zubereitung beachten sollte

Kartoffelstärke muss für unseren täglichen Verzehr durch Erhitzen verdaulich gemacht werden. Rohe Kartoffeln sind zwar nicht giftig, aber schwer verdaulich, in kleinen Dosen wirken sie sogar als Heilmittel.

In der Regel werden Kartoffeln im Wasser gekocht. Hier sollte man aufpassen, dass sie nicht zu lange im Wasser liegen. Bei dieser Garung ist der Verlust an Inhaltsstoffen am höchsten, besser ist es, die Knollen zu dämpfen, Inhaltstoffe bleiben so erhalten. Wenn diese nicht im Schnellkochtopf gedämpft wurden, entsteht eine wunderbar gekochte Stärke. Beim Schnellkochtopf platzt gerne die Zellstruktur der Stärke und mindert den Geschmack. Stärke als Geschmacksträger und auch die Textur der Stärkekörner vermitteln uns ein unvergleichliches Aroma. Besonders tritt dies bei alten Sorten hervor. Man spricht dann von „hervor-

ragenden Sorten“ oder „Delikatessorten“. Nur wenige neue Sorten schaffen diese Titel. Sie sind meist einheitlich von feiner bis klebriger Stärke. Sorten wie Golden Wonder ergeben wohl eines der besten Pürees, da sie eine grobe Stärke haben, bei der die Körner sich nicht verbinden und das Püree nicht „kleistrig“ wird. **Generell gilt:** Am besten Kartoffeln mit Schale kochen und dann pellen, das schont Vitamine und Mineralstoffe.

### Kochverhalten farbiger Sorten



Nun noch ein paar Worte zu blau- und rotfleischigen Sorten. Die Farbe bleibt beim Kochen erhalten. Wenn sie geschält gekocht werden, wird die Farbe heller. Mit Schale gekocht werden sie oft sogar dunkler und intensiver in der Färbung. Schälen Sie die Kartoffel erst nach dem Kochen und Sie bekommen z. B. ein kräftig violett Kartoffelpüree. Bedenken Sie, dass bunte Kartoffeln am besten auf dem Teller aussehen, wenn man gelbfleischige mit dazugibt, z. B. Gratin mit roten, gelben und blauen Kartoffeln oder „Weißblauer Kartoffelsalat“.

Zum Kartoffelsalat gibt es noch was zu sagen: Essig zerstört den Farbstoff in einem Zeitraum von mehreren Stunden. Bei einem bunten Salat, der am Morgen zum Ziehen angesetzt wird, sind zur Mittagszeit aus dunkelblauen Kartoffeln himmelblaue geworden und am Abend nur noch graublau. Als Tipp: Schneiden sie die blauen Kartoffeln erst kurz vor dem Essen in den gut gewürzten Salat.

### „Grüne Kartoffeln“

Nicht in den Kochtopf gehören „grüne Kartoffeln“. Sie sind durch Lichteinwirkung, egal ob von der Sonne oder Lampe, grün geworden und haben das Alkaloid Solanin eingelagert. Auch Ausschneiden bringt wenig Abhilfe, weil der Schadstoff in der ganzen Knolle verteilt ist. Für gesundheitlich angeschlagene Menschen, Kleinkinder und Senioren kann Solanin Probleme bereiten. Bei gesunden Menschen treten bei häufigem Konsum auch Schäden auf.

## Nicht alle Kartoffeln kommen auf den Teller...

..., aber manche werden zum Teller. Aus Kartoffelstärke kann nämlich ein kunststoffähnliches Material zur Herstellung von Teller, Becher, Besteck und Tüten gewonnen werden.

Auch Textilien, Papier, Kosmetika und Zuschlagstoffe für die Lebensmittelindustrie werden aus der Knolle gewonnen. Alkohol für Spiritus und Schnaps werden produziert, nicht zu vergessen der Biosprit.

Diese Produkte werden aus sogenannten Wirtschaftssorten hergestellt. Sie schmecken nicht und haben einen Stärkegehalt von bis zu 22 %.



## Wir sind keine Kartoffeln

### Oka

(*Oxalis tuberosa*)



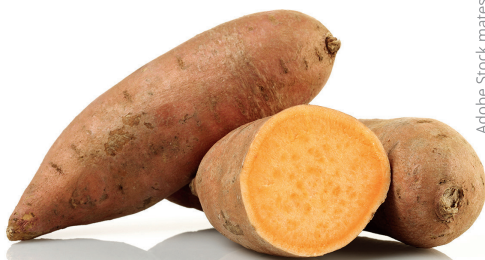
Der Knollige Sauerklee besitzt sukkulente Blätter. Die krautige Pflanze erreicht eine Höhe von 30 cm und kriecht auch so weit. Die pflegeleichte Pflanze ist mit dem Neujahrsglückskee verwandt und bildet im Garten mit ihren schönen, grünsilbrigen Blättern dichte Bestände, die von purpurfarbenen Stängeln durchbrochen sind.



Oka bevorzugt Halbschatten und humosen lockeren Boden, der aber ausreichend Feuchte bieten sollte. Geerntet wird, nachdem das Laub abgefroren ist. Man holt die kleinen Knollenrhizome aus der Erde, bevor der Frost sie schädigt. Der säuerlich-erfrischende Geschmack macht diese Knolle interessant im rohen Zustand in Salaten und gedünstet mit anderem Gemüse, z. B. zu Fisch.

## Süßkartoffel

(*Ipomoea batatas*)



Adobe Stock mates

Das Windengewächs ist in seiner Heimat, dem nördlichen Südamerika und der Karibik, eine mehrjährige, krautige, kletternde oder bodenrankende Pflanze.



Adobe Stock piyaset

In den lateinamerikanischen Hochkulturen war sie eine bedeutende Kulturpflanze. Spanier, Portugiesen und afrikanische Sklaven verbreiteten die Nutzpflanze. Heute wächst sie auf der ganzen Welt. In vielen Ländern Asiens und Afrikas ist die Süßkartoffel heute ein Grundnahrungsmittel.

Auch bei uns in Deutschland hat sie sich in unseren Speiseplan eingefügt und sogar der Anbau selbst zeigt mit kältetoleranten Sorten schon Erfolge. In ein paar Jahren wird sich herausstellen, ob diese Knolle als eingebürgert gilt beim Essen und bei der Kultur in unseren Gärten.

## Topinambur

(*Helianthus tuberosus*)

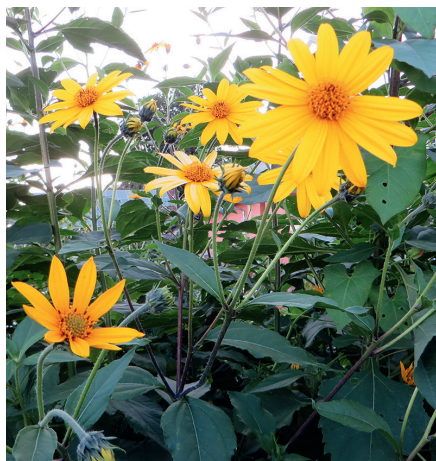


Adobe Stock volff

Ein Korbblütler, der eng mit der Sonnenblume verwandt und in Nordamerika beheimatet ist.

Die bis zu zwei Meter hohen Pflanzen sind sehr widerstandsfähig, frieren im Winter oberirdisch ab und treiben im Frühjahr wieder aus.

Die Knolle ist absolut frosthart. Beim Anbau ist darauf zu achten, dass sie sich nicht unkontrolliert vermehrt. Im Garten bildet sie einen schönen und anspruchslosen Sichtschutz mit üppiger gelber Blüte.



Die Knolle kann den ganzen Winter über geerntet werden. Vor allem für Diabetiker ist sie ein wertvolles Gemüse – denn ihre Speichersubstanz Inulin hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

## Yacon

(*Smallanthus sonchifolius*)



Adobe Stock Picture Partners

Die aus Südamerika stammende Pflanze wird bis zu 2,5 Meter hoch. Samtige Stängel und bis zu 50 cm lange, herzförmige, samtig weiche Blätter prägen das Erscheinungsbild. Die kleinen gelborangen Blüten kommen erst spät im Jahr zum Vorschein.

Die großen fleischigen Knollen, die nach Birne schmecken, können sowohl süß als auch herzhaft zubereitet werden. Aber auch roh sind sie erfrischend im Geschmack. In ihrer Knolle findet man keine Stärke, sondern Kohlenhydrate als Inulin. Dieses unterirdisch wachsende Gemüse wird immer beliebter.



Es ist gedörrt oder in Sirupform erhältlich. Zur Vermehrung werden die Brutknollen über den Speicherwurzeln verwendet. Vorgezogene Pflanzen können nach den letzten Nachtfrösten im Frühjahr ins Freie. Diese Pflanze würde es verdienen, einen Platz in unserem Gärtnerherz zu erobern.



BAYERN BLÜHT

Herausgeber: Bayerischer Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V. · Postfach 15 03 09 · 80043 München · Telefon: 0 89/5 44 30 50 · Text und Fotos: Christian Müller, Landwirt, Raritätenhof Müller, 86833 Etringen. Sonstige Fotos: Autor in den Fotos vermerkt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Bayerischen Landesverbandes für Gartenbau und Landespflege, München (2020).