

Aus dem Garten der Natur

Die Kartoffel

Die Kartoffel (*Solanum tuberosum*) gehört zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Ihre Wurzeln reichen über die Anfänge unserer Kulturgeschichte hinaus, und die Kartoffel wird auch in Zukunft „in aller Munde“ sein. Sie gehört zur Familie der Nachtschattengewächse, wie auch Tomate und Tabak. Die Kartoffel wächst fast überall auf der Erde, vom Meeresniveau bis auf 4 500 m Höhe, unter vielfältigeren klimatischen Bedingungen als jedes andere Nahrungsmittel.

Die Kartoffel wurde schon vor der Inkazeit in den Hochtälern der südamerikanischen Anden angepflanzt. Aus meiner Schulzeit weiß ich noch, dass die Eroberer und Entdecker Südamerikas die Kartoffel aufs europäische Festland gebracht haben. Namen wie Sir Francis Drake, Sir Walter Raleigh und der Spanier Francesco Pizarro werden mit der Einführung der Kartoffel in Verbindung gebracht. Trotz der damals immer wiederkehrenden Hungersnöte wurde sie zuerst noch nicht begeistert aufgenommen. Hundert Jahre später versuchten die Regierungen in Europa die Bauern immer noch zu überzeugen, die Kartoffel als ein billiges und nahrhaftes Nahrungsmittel anzubauen. König Friedrich von Preußen verschenkte Saatkartoffeln an seine Untertanen, die sie trotzdem nicht pflanzten und so erließ er 1756 den „Kartoffelbefehl“: der Kartoffelanbau wurde ab dieser Zeit staatlich überwacht. Zu Ende des 18. Jahrhunderts zählte die Kartoffel dann zu den Grundnahrungsmitteln, zudem wurden auch die Tiere, die Milch, Fleisch und Eier lieferten, mit Kartoffeln gefüttert. Von da an wurden ständig neue Sorten gezüchtet, vor allem um die Anfälligkeit gegen die Kartoffelfäule zu senken. Seit etwa 1900 ist die Kartoffel als billiges und nahrhaftes, vielseitig zu verarbeitendes und leicht zu pflanzendes Nahrungsmittel anerkannt. Der Anbau von Kartoffeln ist auch die effizienteste Methode, aus Land, Wasser und Arbeit ein Nahrungsmittel zu gewinnen. Die Kartoffel hat durch ihr feines Aroma, dank bester Koch- und Lagereigenschaften und vielseitiger Verarbeitungsmöglichkeiten ihren festen Platz im Speiseplan.



Das **Äußere** der Kartoffel ist vielseitig. Es gibt runde und ovale Knollen. Die Schale ist ockerfarben, braun oder sogar rötlich - sie kann glatt oder genetzt sein. Ihr Inneres setzt fort, was das Äußere andeutet: das Fruchtfleisch der Kartoffel ist ebenfalls von Sorte zu Sorte sehr unterschiedlich. Die Farbpalette reicht von zartgelb bis hin zu intensiv gelbem Fruchtfleisch. Zunehmend züchtet man auch Sorten mit violetterem oder blauem Fruchtfleisch.

Der **Nährwert** der Kartoffel hängt auch von der Lagerung und Zubereitung ab. Sie besteht aus 75% Wasser, ca. 17% Stärke, der Rest sind Vitamine, Proteine und Mineralien. Lange Zeit war die „Knolle“ als Dickmacher verschrien, doch 100g enthalten nur 80 Kalorien (zum Vergleich: 100g Weißbrot = 259 Kalorien).

Kartoffeln gibt es im Supermarkt, auf dem Markt und beim Erzeuger zu kaufen. Der Anteil sogenannter Biokartoffeln nimmt bei ernährungsbewussten Verbrauchern zu. Diese sind zwar teurer, werden aber nicht mit Kunstdünger und Spritzmitteln chemisch behandelt.

Beim **Einkauf** von Speisekartoffeln ist zu beachten, dass Geschmack, Stärkegehalt und Kocheigenschaften eine Sorteneigentümlichkeit sind.

Festkochende (z.B. die Sorten Selma und Sieglinde) platzen beim Kochen nicht auf, bleiben fest und saftig, speckig. Sie werden wie **vorwiegend festkochende** (z.B. Clivia, Quarta) für Salz-, Pell- und Bratkartoffeln empfohlen. Allerdings platzen letztere beim Kochen gelegentlich auf und sind nur mäßig saftig.

Mehligkochende (z.B. Irmgard) dagegen platzen stark auf und sind eher trocken und zerfallen leicht. Sie werden zu Püree, Suppen, Klößen, Kartoffelpuffer und Kartoffelteig-gerichten verarbeitet.

Lagern muß man die Kartoffel dunkel, trocken und kühl. Grüne Flecken sind ein Zeichen, dass die Kartoffeln bei zu viel Licht gelagert wurden. Da diese Stellen das giftige Solanin enthalten, sollen sie vor dem Garen - ebenso wie austreibende Keime - entfernt werden.

Tipps rund um die Knolle

- Kartoffeln immer erst kurz vor dem Garen schälen, denn sie verfärben sich rasch. Legt man sie in kaltes Wasser, verhindert man zwar das Verfärben, nimmt aber den Verlust wichtiger Inhaltsstoffe in Kauf.
- Garen mit der Schale schont Vitamine und Mineralstoffe.
- Beim Braten von Kartoffeln (z.B. Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Fingernudeln) ist der Schlüssel zum Erfolg **das Fett**. Eine Mischung aus Öl (z.B. Rapsöl) und Butter sorgt für guten Geschmack und erlaubt eine höhere Brattemperatur.

Von der großen Vielfalt der Kartoffelkost, wie sie die Hausfrauen im vergangenen Jahrhundert entwickelten, ist heute nicht mehr alles bekannt, denn mit dem steigenden Wohlstand und den Nahrungsangeboten begann man die gediegene, einfache und gute Kartoffelkost zu verschmähen. Heute schätzen auch Feinschmecker wieder die Speisen und Beilagen aus Kartoffeln, da sie nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch deftig und verträglich sind. Die Zubereitung bei richtiger Sortenwahl ist unkompliziert, das gibt den Köchen die Möglichkeit, die überlieferten Rezepte nach eigener Erfahrung selbst zu variieren und geschmacklich abzuwandeln. Viele Verlage geben reine Kartoffelkochbücher heraus und es gibt Lokale, in denen nur Kartoffelgerichte auf der Speisekarte stehen.

Ob traditionelles Püree oder schmackhafte Kartoffelsuppe, ob einfach oder raffiniert, ob Hauptgericht, Beilage oder Nachtisch - die Kartoffel ist in meinem Speiseplan nicht mehr wegzudenken.



Ein blühendes Kartoffelfeld

Es folgen einige meiner **Lieblingsrezepte**, die nur einen kleinen Anteil von der vielfältigen Verwendbarkeit der Kartoffel in der Küche aufzeigen. Die angegebenen Mengen können dem Hunger und individuellen Kalorienverbrauch angepasst werden. Sie gelten für ca. 4 Personen.

Kartoffelsuppe

500 g mehlig Kartoffeln, 2 mittlere Gelbe Rüben, 1 kleine Zwiebel, ¼ Sellerieknolle, Liebstöckl - das Gemüse nach dem Schälen nur grob zerkleinern und in 1¼ l Brühe kochen - mixen oder pürieren, mit Majoran, Pfeffer, Muskatnuss und Salz abschmecken.

Kartoffelwürfel

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln in 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL Butter und 2 EL Rapsöl in einer Bratrainne erhitzen, die Kartoffelwürfel zugeben und im Backrohr ca. 30 Min. bei guter Hitze braten, einmal wenden und zum Schluss nach Belieben salzen und frische Kräuter darüber streuen. Diese „Würfel“ mache ich gerne als Beilage an Stelle von Pommes.

Bauernfrühstück aus der Pfanne

800 - 1000g gekochte und ausgekühlte Kartoffeln (v. Sorte festkochend) schälen, in Scheiben schneiden und in 3 EL Öl und 20g Butter anbraten. 1 Bund Frühlingszwiebeln (notfalls rote Zwiebel), in feine Scheiben geschnitten, wenige Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, wenig feingehacktem Rosmarin und Thymian würzen und 6 verquirlte Eier unterrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dazu passt gut Grüner Salat.
Mit Schinken oder Salami und mit Kräutern und Sprossen kann dieses Gericht variiert werden.

Grundrezept Kartoffelteig

1 kg mehligkochende Spätkartoffeln, 2 kl. Eier, 160 - 180 g Mehl, 1 EL Grieß, Salz.

Die noch heißen Kartoffeln schälen, durch die Kartoffelpresse drücken, gut auskühlen lassen - mit obigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten und sofort weiterverarbeiten.

Apfelmaultaschen

Grundrezept Kartoffelteig in ca. 7 Teile einteilen, ausrollen, jeweils mit 1 EL Sauerrahm bestreichen, geschälte und feingeschnittene Äpfel daraufgeben, etwas Zimt darüberstreuen, einrollen, in eine Bratrainne mit Fett geben und in der Röhre ca. 40 Min bei 200 Grad braten. Dazu schmeckt Dickmilch und Naturjoghurt.

Fingernudeln

Grundrezept Kartoffelteig, Rolle formen, Scheiben abschneiden, mit bemehlten Händen Rollen mit spitz zulaufenden Enden in der Größe eines kleinen Fingers formen - in reichlich erhitztem Butterschmalz portionsweise goldbraun braten. Dazu je nach Appetit: Salat, Sauer- und Blaukraut oder Apfelkompott.

Kartoffelpuffer

1,2 kg rohe, mehligke Kartoffeln, 3 EL dicken, sauren Rahm, 2 Eier, 3 EL Mehl, Salz und Pfeffer, evtl. 1 geriebene Zwiebel - Ausbackfett.

Geschälte Kartoffeln fein reiben, Zutaten untermischen, eine Pfanne mit Fett gut heiß werden lassen und mit einem Esslöffel aus der Masse kleine Puffer in der Pfanne formen. Auf beiden Seiten knusprig goldbraun backen - sofort servieren oder in der Röhre warm halten.

Zwirl

Am Vortag ca. 1 kg mehligke Kartoffeln kochen. Am nächsten Tag Kartoffeln schälen, locker reiben, salzen und dann ca. 150g Mehl mit einer Gabel locker dazumischen. Portionsweise in heißem Fett unter mehrmaligem Wenden goldbraun und bröselig backen.

Frisch gekochte Kartoffeln können auch heiß durch die Presse gedrückt werden. Gut auskühlen lassen und wie oben weiterverarbeiten.

Dip - Soße (zu Frühkartoffeln)

Frühkartoffeln mit der Schale in Wasser mit Meersalz kochen.

1 Handvoll geschälte Knoblauchzehen, frische grüne Pfefferkörner, grüne Peperoni, 2 EL Korianderblätter (ersatzweise glatte Petersilie), 1 EL grobes Meersalz kurz mixen - in ¼ l Olivenöl und 1 EL Essig geben und gut durchschütteln. Die Soße hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Wochen. Sie kann auch als Zugabe zu Gerichten, bei denen der Knoblauchgeschmack erwünscht ist, verwendet werden.

Kartoffellebkuchen

6 Eier - 500 g Zucker - 450 g Weizenvollkornmehl (fein gemahlen) - 2 Päckchen Weinsteinbackpulver - 500 g geriebene, gekochte und ausgekühlte Kartoffeln - 250 g gem. Nüsse - 250 g gem. Mandeln - 100 g Zitronat - 100 g Orangeat - 2 P. Vanillezucker - 1 ½ TL Zimt - 1 ½ TL gem. Nelken - 1 EL Kakao.

Eier mit Zucker schaumig rühren, dann alle Zutaten dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit Esslöffel kleine Häufchen auf ein Backblech, das mit Backfolie belegt ist, setzen. Nach Belieben mit einer halbierten Mandel verzieren und bei 180 °C 20 - 25 Min. backen.

Die meisten dieser Rezepte habe ich von meiner Mutter oder Oma übernommen. Früher aß man dazu gerne eine „gestöckelte“ oder „gestandene“ Milch. Diese bekommt man durch das Stehenlassen (3 bis 5 Tage) von ungekochter frischer Kuhmilch in einem Tongefäß bei Zimmertemperatur.

Ich wünsche viel Spaß und Appetit beim Kochen und Essen. Bleiben wir also kreativ und tischen uns und unseren Gästen die Kartoffel aus heimischem Anbau auf!