

Rund um die Kartoffel – Informationen und Rezepte

Ministerium für Ernährung und ländlichen Raum
Baden-Württemberg, 1997

Inhalt

Die Geschichte der Kartoffel	2
Die Kartoffel in Kunst und Kultur	5
Der Kartoffelanbau in Baden-Württemberg	6
Das Herkunfts- und Qualitätszeichen bei Kartoffeln	7
Die Bedeutung der Kartoffel in der Ernährung	9
Augen auf beim Kartoffelkauf	11
Die richtige Lagerung und Zubereitung	13
Die Verwendung der verschiedenen Kartoffelsorten	14
Die verschiedenen Kartoffelerzeugnisse	17
Literatur	19
Rezepte	20

Die Geschichte der Kartoffel

Die Kartoffel gehört zu der artenreichen Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Aus der Familie der Solanaceae sind außer der Kartoffel weitere wichtige Kulturpflanzen wie Tomaten, Auberginen, Paprika und Tabak hervorgegangen. Neben dem Brotgetreide ist die Kartoffel heute eine wichtige Grundlage für die Ernährung der Menschen in Mitteleuropa.

Die Heimat der Kulturkartoffel liegt im Bereich der süd-amerikanischen Anden. Kartoffeln wurden bereits in der Zeit 8000 bis 5000 v.Chr. von der indianischen Urbevölkerung genutzt und zwischen 900 und 600 v.Chr. in Kultur genommen.

Einen Aufschwung erlebte die Kartoffel aber erst, als die Inkas im 13. Jahrhundert die Herrschaft in den Andenstaaten übernahmen. Seit dieser Zeit wurden viele Gebiete, die wegen ihrer großen Trockenheit nicht für den Pflanzenbau geeignet waren, durch ein kunstvoll angelegtes Bewässerungssystem in fruchtbares Kartoffel-anbauland verwandelt. Unter Ausnutzung der klimatischen Gegebenheiten stellten die Inkas eine Art Trockenkartoffel, das Chuno her. Diese Trockenkartoffel war mehrere Jahre haltbar. Sie kann als erstes Kartoffelverarbeitungsprodukt überhaupt angesehen werden.

Das Inkareich wurde 1529 - 1535 durch die Spanier unter Pizarro erobert und versklavt - auf der Suche nach Gold und Silber. Für die Spanier war die Kartoffelpflanze nichts weiter als ein exotisches Mitbringsel zu all dem geraubten Gold.

Wann, wie und durch wen die Kartoffel nach Europa kam, ist bis auf den heutigen Tag nie ganz genau geklärt worden. Allgemein gilt 1555 als das Jahr, in dem die Kartoffel aus den Anden nach Spanien kam.

Lange Zeit wurde der legendäre englische Seefahrer Sir Francis Drake als erster „Importeur“ der Kartoffel nach Europa verehrt. Wahrscheinlicher ist, daß ein Zeitgenosse Drakes, der berühmte Seefahrer und Entdecker Walter Raleigh (1552 - 1618) die Kartoffel in Irland eingeführt hat.

In Deutschland wurde die Kartoffel erstmals durch den Botaniker Clusius im Jahre 1588 erwähnt. Zunächst wurde die Kartoffel wegen ihrer Blüte als Zier- und Gartenpflanze angebaut. Es vergingen rund 200 Jahre bis die unterirdischen, verdickten Sproßteile, die als Speicher für die Reservestoffe (Stärke) der Pflanze dienen, als Nahrungsmittel eingesetzt wurden.

In Württemberg wurden Kartoffeln bereits 1701 nachweisbar in dem Waldenser Ort Schönenberg bei Maulbronn zu Nahrungszwecken angepflanzt. Der Kaufmann Antoine Signoret brachte im April 1701 dem Waldenser Pfarrer Henri Arnaud 200 Kartoffeln. Der Pfarrer pflanzte sie in seinem Garten und erntete 2000 Stück. An jedes der 15 Waldenser Orte hat er 100 Stück zum weiteren Anbau verschenkt.

Friedrich der II. (1712 - 1786), der Alte Fritz, erkannte, daß die neue Frucht eine entscheidende Abhilfe für die immer wieder auftretenden großen Hungersnöte versprach, und traf energische Maßnahmen zur Einführung der Kartoffel in Pommern und Schlesien. 1744/45 ließ er die Kartoffel in einer großen Kampagne in ganz Preußen kostenlos verteilen. 1756 machte er den Kartoffelanbau zur Pflicht.

Im Siebenjährigen Krieg (1756 - 1763) gelang der Kartoffel dann der Durchbruch als Grundnahrungsmittel. Aus dieser Zeit stammt sicher auch der militärische Spruch: „Rin in die Kartoffeln, raus aus die Kartoffeln“.

Natürlich kann die Geschichte der Kartoffel in Europa nicht geschrieben werden, ohne die Irrtümer zu nennen, die sie auf dem Weg ihrer Ausbreitung begleiteten. Häufig kam es vor, daß die Menschen nicht die Knollen, die in der Erde wuchsen, verzehrten, sondern die Beeren oberhalb und sich dabei schwere Vergiftungen zuzogen.

Oder es wurde behauptet, die Kartoffel sei aus dem Speichel des Teufels entstanden und beherberge die Sünde. Auch der geistliche und sittliche Niedergang der Kartoffeleßer wurde prophezeit. Die Verbreitung der Kartoffel brachte einschneidende Veränderungen der Eßgewohnheiten in Deutschland mit sich. Abgesehen vom Brotverzehr wurde die übrige Getreidekost fast vollständig verdrängt.

Für die im Industriezeitalter schnell wachsende Bevölkerung wurde die Kartoffel bei sonst zu verzeichnender Nahrungsmittelknappheit zu einer preiswerten Nahrungsquelle.

So rasant wie sich der Aufstieg der Kartoffel im letzten Jahrhundert vollzog, so dramatisch ist der Rückgang des Verzehrs in der 2. Hälfte dieses Jahrhunderts. Noch 1890 wurde der Sättigung halber ca. 1 kg Kartoffeln pro Kopf und Tag verzehrt. Heute liegt der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch bei ca. 200 g Kartoffeln pro Tag. Der Anbau im eigenen Garten ist nicht miteinbezogen.

Etwa 40% der verzehrten Kartoffeln sind „veredelte“ Kartoffelerzeugnisse, wie z.B. Pommes frites, Knödelpulver und Kartoffelchips.

Die Kartoffel in Kunst und Kultur

Die Kartoffel ist auch in Bild und Wort in Europa zu zahlreichen künstlerischen Ehrungen gekommen. Man denke beispielsweise an das rührende Gedicht von Joachim Ringelnatz (1883 - 1931):

Abschiedsworte an PELLKA

*Jetzt schlägt deine schlimmste Stunde,
du Ungleichrunde,
du Ausgekochte, du Zeitgeschälte,
du Vielgequälte,
du Gipfel meines Entzückens.
Jetzt kommt der Moment des Zerdrückens
mit der Gabel! Sei stark!*

.....

Die Kartoffelernte war früher ohne Maschinen eine mühsame Arbeit. Zum Abschluß der Kartoffelernte wurde das alte verwelkte Kartoffelkraut zu großen Haufen aufgeschichtet und angezündet. Im „**Kartoffelfeuer**“ wurden dann besonders große Kartoffeln in der Glut gegart und mit Salz bestreut aus der rußgeschwärzten Schale gegessen.

In niedersächsischen Anbaugebieten halfen früher alle Mägde und Nachbarsfrauen bei der Kartoffelernte. Die gesammelten Kartoffeln wurden getrennt gewogen, da sich danach der Lohn richtete.

Wer bei der Ernte am fleißigsten war, wurde „**Kartoffelbraut**“ genannt und mit einer Kartoffelkrone geehrt.

Der Kartoffelanbau in Baden-Württemberg

In Baden-Württemberg sank die Kartoffelanbaufläche von über 20.000 ha Anfang der 80er Jahre auf 9.700 ha im Jahr 1996. Wird der Kartoffelanbau auf kleinen Flächen unter 0,5 ha, die statistisch nicht erfaßt werden, hinzugerechnet, so beträgt die Anbaufläche insgesamt ca. 13.000 ha. Zurückzuführen ist dies unter anderem auf den sinkenden Pro-Kopf-Verbrauch bei Kartoffeln. Aber auch aus arbeitswirtschaftlichen Gründen werden immer weniger Kartoffeln angebaut.

Der Anbau von Kartoffeln erfordert intensive Pflege. Um Ertrag und Qualität zu sichern, müssen die Kartoffeln von Unkraut, das eine starke Konkurrenz darstellt, befreit werden. Früher geschah dies durch Handhacken. Heute werden arbeitssparende Herbizide verwendet, die durch maschinelles Hacken sinnvoll ergänzt werden.

Die Kartoffelernte fiel 1996 deutlich höher aus als 1995. Der durchschnittliche Ertrag bei Frühkartoffeln lag bei 343 dt/ha und 417 dt/ha bei Spätkartoffeln (incl. mittelfrühe Kartoffeln). Etwa 14% der erzeugten Speisekartoffeln sind Frühkartoffeln, 86% Spätkartoffeln.

Die Hauptanbauggebiete für Kartoffeln in Baden-Württemberg sind die Schwäbische Alb, der Ostalbkreis und das Schwäbische Oberland. Für das Gebiet um Lauffen am Neckar (Unterland) und im Kaiserstuhlgebiet in Südbaden hat der Frühkartoffelanbau größere Bedeutung.

Das Herkunfts- und Qualitätszeichen bei Kartoffeln

Kartoffeln aus Baden-Württemberg, die nach den Richtlinien des integrierten und kontrollierten Anbaus in Baden-Württemberg erzeugt wurden, können mit dem Herkunfts- und Qualitätszeichen Baden-Württemberg gekennzeichnet werden. Ausgeschlossen von der Zeichennutzung sind Produkte, die mit Einsatz gentechnischer Verfahren erzeugt und hergestellt wurden.

Kartoffeln aus integriertem und kontrollierten Anbau aus Baden-Württemberg sind unter folgendem Zeichen im Handel zu finden:

*"Gut zu wissen,
was man isst und trinkt..."*



GARANTIERT AUS
HEIMISCHER ERZEUGUNG

Die integrierte Pflanzenproduktion ist ein wesentliches Element der umweltschonenden Landwirtschaft. Ziel der integrierten Pflanzenproduktion ist die pflanzliche Erzeugung unter ausgewogener Beachtung ökologischer und ökonomischer Erfordernisse. Dabei sind Verfahren des Acker- und Pflanzenbaus wie Sortenwahl, Bodenbearbeitung, Fruchtfolge, Düngung und Pflanzenschutz so aufeinander abzustimmen, daß der Naturhaushalt geschont und die Umwelt möglichst nicht belastet wird.

Die Ausnutzung natürlicher Regulationsmechanismen steht dabei im Vordergrund, der Einsatz von Pflanzenschutz- und Düngemitteln beschränkt sich auf ein umweltverträgliches Maß. Das bedeutet: kein vorbeugender Einsatz von Bodenherbiziden zur Unkrautbekämpfung, keine chemische Abtötung des Kartoffelkrautes vor der Ernte und nur Anwendung von Mitteln ohne W-Auflage, das heißt von Mitteln, die auch in Wasserschutzgebieten zugelassen sind.

Die integrierte Pflanzenproduktion ermöglicht es, Ökonomie und Ökologie in Einklang zu bringen. Dieses Ziel erfordert allerdings hohe fachliche Kenntnisse sowie die Bereitschaft des Landwirts, seine Pflanzenbestände laufend zu kontrollieren und die durchgeführten Maßnahmen in einer Schlagkartei zu dokumentieren.

Die Bedeutung der Kartoffel in der Ernährung

Kartoffeln zählen zu unseren wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Sie zeichnen sich durch ihren beachtlichen Stärkegehalt (15%) aus, der den hohen Sättigungswert bedingt. Dennoch ist sie, da sie praktisch fettfrei (0,1%) ist, recht energiearm (100 g Kartoffeln enthalten nur etwa 70 Kilokalorien bzw. 300 Kilojoule). Den Ruf eines Dickmachers trägt sie damit zu unrecht. Der Eiweißgehalt liegt bei 2% und ist von hoher biologischer Wertigkeit. Sie steht nach Sojaprotein an zweiter Stelle der pflanzlichen Produkte.

In 100 g frischer Kartoffel sind enthalten:	
Wasser	78 g
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	2,5 g
Mineralstoffe	
Kalium	445 mg
Phosphor	50 mg
Calcium	10 mg
Natrium	3 mg
Eisen	1 mg
Vitamine	
Vitamin B ₂	0,05 mg
Vitamin B ₁	0,11 mg
Niacin	1 mg
Vitamin C	10-40 mg

Quelle: Der kleine Souci Fachmann Kraut
1987

Unter den Mineralstoffen ist vor allem das Kalium hervorzuheben. Mit 200 g Pellkartoffeln wird beispielsweise rund die Hälfte des täglichen Kaliumbedarfs eines Erwachsenen gedeckt. Nennenswert sind ferner der Gehalt an Magnesium, Mangan und Phosphor.

Besonders reich ist die Kartoffel an den Vitaminen B₁, B₂ und C. So können schon 250 g Kartoffeln (3 bis 4 mittelgroße Kartoffeln) den halben Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C decken. Trotz des Vitaminverlustes durch die Lagerung stellen sie vor allem im Winter eine bedeutende Vitamin -C-Quelle dar.

Der Nitratgehalt von Kartoffeln ist gering (im Mittel ca. 100 mg/kg). Durch die Zubereitung können zwischen 10 und 50% des Nitrats in die Kochflüssigkeit übergehen. Allerdings werden dabei auch erwünschte Mineralstoffe, wie beispielsweise Kalium, im Kochwasser gelöst.

Kartoffeln enthalten das als allgemein giftig bekannte Solanin, ein Glycoalkaloid. Die Kartoffeln unseres heutigen Sortiments enthalten in der Frischware meist weniger als 10 mg /100 g, so daß die Gefahr einer Vergiftung auszuschließen ist. Wesentlicher Faktor der Solaninbildung ist Licht, das gleichzeitig zum Ergrünen der Knollen führt. Daher sollten grüne oder angegrünte Kartoffeln nicht mehr verzehrt werden. Beim Kochen geschälter Kartoffeln geht das Solanin zum Teil in das Kochwasser über.

Augen auf beim Kartoffelkauf

Für Speisekartoffeln, die in Deutschland produziert oder abgepackt und an den Verbraucher abgegeben werden, gilt das deutsche Handelsklassenrecht.

Die wichtigsten Anforderungen lauten:

- Nur Kartoffeln, die die Handelsklasse I oder Extra erfüllen, dürfen angeboten werden.
- Das Angebot muß sortenrein, gesund, ganz, fest und praktisch sauber sein.
- Größensortierung je nach Sorte.
- Verwendung von Fertigpackungen im Selbstbedienungsbereich.

Diese Kennzeichnungen sind verbindlich:

- Verkehrsbezeichnung: z.B. Speisefrühhkartoffeln.
- Angabe der gesetzlichen Handelsklasse.
- Sortenbezeichnung: z.B. Sieglinde.
- Kochtyp: z.B. festkochend

Bei Fertigpackungen sind weitere Kennzeichnungen notwendig:

- Füllgewicht.
- Name und Anschrift des verantwortlichen Anbieters.
- Los-Kennzeichnung zur Identifizierung der Charge.

Für den Direktverkauf beim Erzeuger gelten abweichende Kennzeichnungsvorschriften.

Kaufen Sie keine Ware mit Qualitätsmängeln!

Die häufigsten Mängel sind: Ursache:

Beschädigungen	Durch unsachgemäße Ernte, Sortierung und Abpackung.
Wachstumsrisse	Durch ungünstigen Witterungsverlauf und Sortenempfindlichkeit
Schwarzfleckigkeit	Schwarz bläuliche Verfärbung unter der Schale, Sortenempfindlichkeit, Stoßverletzungen bei der Ernte, Sortierung und Abpackung.
Schorfbefall	Sortenempfindlichkeit und Bodenverhältnisse, verursacht durch einen Strahlenpilz.
Grünfleckigkeit	Durch unsachgemäße Lagerung mit Lichteinfall bilden sich auf Kartoffelknollen grüne Verfärbungen. Diese enthalten das giftige Solanin.
andere Mängel z.B. Kennzeichnung	Sortenmischungen, falsche Sortenangabe

Ware mit Qualitätsmängeln kann reklamiert werden. Verlangen Sie Ihr Geld zurück. Kleinere Qualitätsmängel müssen im Rahmen des Handelsklassenrechtes akzeptiert werden. Sie können durch Ausschneiden risikolos beseitigt werden.

Die richtige Lagerung und Zubereitung

Gute Lagerräume sind kühle, frostfreie, trockene, abgedunkelte Keller oder Vorratsräume. Die günstigste Lagertemperatur liegt zwischen 4 bis 6 °C. Das Abdecken der Knollen mit Papier oder Säcken schränkt Verdunstungsverluste ein und verhindert ein vorzeitiges Schrumpfen und Ergrünen.

Die Kartoffeln nicht in der Folienpackung lagern.

Um die Vitamin- und Mineralstoffverluste möglichst gering zu halten, sind folgende Punkte bei der Vor- und Zubereitung zu beachten:

1. Kartoffeln kurz und gründlich waschen! Nicht wässern!
2. Kartoffeln möglichst ungeschält und nur wenig zerkleinert zubereiten.
3. Wenig Kochwasser verwenden, es reicht 1 Tasse Wasser pro Kilogramm Kartoffeln bei fest geschlossenem Deckel aus.
4. Garzeiten so kurz wie möglich halten (Schnellkochtopf, Mikrowelle)
5. Sofort nach dem Kochen verzehren, d.h. langes Warmhalten vermeiden.

Die Verwendung der verschiedenen Kartoffelsorten

Das Warensortiment umfaßt ca. 165 verschiedene Kartoffelsorten, die sich je nach Erntezeitpunkt und Lagerfähigkeit in „sehr frühe“, „frühe“, „mittelfrühe“, „mittelspäte“ und „späte“ Sorten unterscheiden lassen. Sehr frühe und frühe Sorten sollten sofort verbraucht werden. Die mittelfrühen, mittelspäten und späten Sorten sind zur Einkellerung geeignet.

Empfehlungssortiment 1997 Baden - Württemberg

sehr frühe Sorten (8 - 10 Wochen nach der Ernte verbrauchen)

- | | |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Atica | vorwiegend festkochend; langovale bis lange Form, gelbe Schale, flache bis mittlere Augentiefe, gelbes Fleisch; Ansprüche an Boden und Feuchtigkeit gering bis mittel |
| Berber | vorwiegend festkochend; oval bis langovale Form, genetzte Schale, Fleischfarbe gelb; mittlere Ansprüche an Boden und Feuchtigkeit |
| Christa | vorwiegend festkochend; langoval bis lang, Fleischfarbe gelb, flachäugig, glatte, gelbe Schale; mittlere Ansprüche an Boden und Feuchtigkeit |

frühe Sorten (bis Dezember verbrauchen)

- | | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilena | festkochend; Ansprüche an Boden und Feuchtigkeit mittel bis hoch; birnenförmig, gelb, sämige Konsistenz; geeignet als Salz-, Pell- oder Auflaufkartoffel |
| Sieglinde | festkochend; Ansprüche an Boden und Feuchtigkeit mittel bis hoch; langoval bis lang, glatte ockerfarbene Schale; formbehaltend, sehr gute Speisequalität |

mittelfrühe Sorten (zur Einkellerung geeignet, ab Dezember verbrauchen)

Granola	vorwiegend festkochend; rundoval, gelb; lange Keimruhe - gut zum Einkellern, guter Geschmack nach Einlagerung - kommt bis April in den Handel.
Nicola	festkochend; langoval, gelb; geeignet als Salatkartoffel, Delikateß - Sorte
Quarta	vorwiegend festkochend; rund bis oval, flache Augen mit rotem Lidschatten; keimfreudig; begehrte Speise- und Verarbeitungskartoffel
Secura	vorwiegend festkochend; oval, gelb, sehr flache Augen; keimfreudig; sehr gute Speisekartoffel
Selma	festkochend, lang, dunkelgelb, flache Augen, gute Speisequalität bis ins Frühjahr, lange Keimruhe

mittelspäte bis sehr späte Sorten (zur Einkellerung gut geeignet, ab Januar verbrauchen)

Aula	mehligkochend; tiefgelb, rundoval; springt beim Kochen leicht auf, angenehm kräftiger Geschmack; häufig Direktabsatz Erzeuger - Verbraucher
-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quelle: Saatbauamt Donaueschingen

Desweiteren ist der **Kochtyp** ein entscheidendes Merkmal der einzelnen Sorten. Hier wird zwischen „festkochenden“, „vorwiegend festkochenden“ und „mehligkochenden“ Sorten unterschieden. Die Kocheigenschaften sind abhängig vom Stärkegehalt: je höher der Stärkeanteil, um so eher sind die Kartoffeln als mehlig zu bezeichnen.

- **Festkochende Sorten** eignen sich für Kartoffelsalat, aber auch für Salz- und Pellkartoffeln sowie für Bratkartoffeln, Puffer und Rösti. Sie springen beim Kochen nicht auf, sind fest, feinkörnig und angenehm feucht.
Beispiel: Cilena, Sieglinde und Selma, Nicola.
- **Vorwiegend festkochende Sorten** eignen sich für Salz-, Pell- und Bratkartoffeln, auch für Eintöpfe und Suppen. Sie springen beim Kochen nur wenig auf, sind mäßig feucht bei mittlerer Körnung.
Beispiel: Atica, Berber, Christa, Granola, Quarta und Secura.
- **Mehligkochende Sorten** eignen sich für Kartoffelpüree, Kartoffelklöße (Knödel), Suppen und Eintopfgerichte. Sie springen beim Kochen stärker auf, kochen locker, sind trockener und grobkörniger.
Beispiel: Aula

Weitere Kriterien sind die Form und die Fleischfarbe der Kartoffeln, die den Präferenzen der Verbraucher unterliegen.

Die verschiedenen Kartoffelerzeugnisse

Mit steigendem Lebensstandard nimmt auch die Nachfrage nach Veredlungsprodukten der Kartoffel zu. Sie sind in verschiedenen Angebotsformen erhältlich.

Trockenerzeugnisse

Aus rohen bzw. gekochten Kartoffeln hergestellt dient das gewonnene Pulver der schnellen Zubereitung z.B. von Kartoffelpüree, Klößen und Suppen.

Tiefgefrorene Kartoffelerzeugnisse

Sie werden meist als Halbfertigwaren angeboten. So sind beispielsweise Pommes frites vorfritierte, tiefgefrorene Produkte, die ähnlich wie Kroketten ohne Auftauen durch erneutes Fritieren verzehrfertig gemacht werden.

Vorfritierte Erzeugnisse enthalten ca. 8% Fett. Durch den wiederholten Fritiervorgang werden zusätzlich ca. 5 - 6% Fett aufgenommen, so daß ein Gesamtfettgehalt von ca. 14g pro 100g Pommes frites erreicht wird. Günstiger ist die Zubereitung im Backofen, in einer Pfanne oder unter dem Grill zu beurteilen. Eine zusätzliche Fettzugabe ist hier nicht notwendig.

Fritier- und Bratprodukte

Verzehrfertige Kartoffelerzeugnisse, wie Chips oder ähnliches Knabbergebäck, werden aus Scheiben, die in Pflanzenölen gebacken und anschließend gewürzt werden, hergestellt. Im Durchschnitt enthalten solche Erzeugnisse 30 - 40% Fett !

Kartoffelnaßprodukte

Hitzesterilisierte, geschälte Kartoffeln sind wohl das bekannteste Produkt dieser Kategorie. In Dosen und Gläser abgefüllt, sind sie Vollkonserven mit langer Haltbarkeit. Durch die für die Sterilisation erforderliche Hitzebehandlung sind hitzesterilisierte Kartoffeln voll gegart und bedürfen für die Zubereitung nur einer Erwärmung auf etwa 65 °C. Kartoffeln werden hitzesterilisiert auch als Kartoffelsalat, oder in verschiedenen Schnittformen für die Zubereitung von Salaten oder Rösti und auch versetzt mit Bratfett und anderen Zutaten für die Zubereitung beispielsweise von Bratkartoffeln angeboten.

Bei den Veredlungsprodukten ist zu beachten, daß je höher der Vorfertigungsgrad ist, desto weniger ist eine persönliche Geschmacksgestaltung bei der Zubereitung möglich !

Literatur

1. **Speisekartoffeln** aid-Heft 1003/1995
2. **Rund um die Knolle.**
Beiträge zu Geschichte und Zukunft der Kartoffel
Deutsches Landwirtschaftsmuseum Hohenheim 28.10.1994
3. **Kartoffeln** Sigloch Edition, 1986
4. **Speisekartoffeln** aid-Foliensatz 6011/1992
5. **Nährstoffverluste bei der haushaltsmäßigen Zubereitung von Lebensmitteln** AID Verbraucherdienst, Sonderdruck
November 1983
6. **Schöner Herbstschmuck - Brauchtum und Floristik**
Frauke Stobbe-Rosenstock, Ulmer Verlag 1996
7. **Frisch vom Markt**
Sigrun Esther Windisch, Matthaes Verlag 1987
8. **Die Akte Pommes Fritz**
Geschichten um die Brandenburger Kartoffel
Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten des Landes Brandenburg 1996
9. **Firhondert Jahr Grombiera**
Raffs Raritäten, Stuttgarter Zeitung vom 28. März 1996
10. **Agrarmärkte 1996**
Unterlagen für Unterricht und Beratung in Baden-Württemberg
Ministerium Ländlicher Raum 1996

Rezepte

Suppen, Eintöpfe	22
Fleischgerichte	24
Pikantes aus Backofen und Pfanne	29
Beilagen	35
Süßspeisen	39
Salate	42
Gebäck	45

Die Rezepte sind für jeweils vier Personen bestimmt.
Auf jeder Rezeptseite ist oben rechts der Kartoffeltyp angegeben:

- festkochende Kartoffeln
- ⊙ mehligkochende Kartoffeln

Abkürzungen:

g = Gramm
kg = Kilogramm
ml = Milliliter
TL = Teelöffel
EL = Eßlöffel

Sch. = Scheiben
Pck. = Päckchen
gek. = gekocht

Schwäbische Kartoffelsuppe

500 g	Kartoffeln (mehligkochend)	→ Kartoffeln und Gelbe Rüben schälen und würfeln
3	Gelbe Rüben	
1	große Zwiebel	→ klein würfeln, mit dem Gemüse andünsten
30 g	Butter oder Margarine	
<hr/>		
1 Bund	Petersilie	→ kleinschneiden, zugeben, mit- dünsten
<hr/>		
2 EL	Mehl	→ Gemüse überstäuben
1-1 ½ l	Wasser oder Fleischbrühe	→ ablöschen, ca. 30 Min. durch- kochen, pürieren
<hr/>		
	Salz, Pfeffer	→ kräftig abschmecken
2 Paar	kleingeschnittene Saitenwürstchen	→ hinzugeben und erwärmen
2	Toastscheiben	→ würfeln, anrösten → Suppe damit anrichten

Crèmesuppe à la „Vichysoise“



1 kleine Zwiebel	→ Zwiebel und Lauch kleinschneiden
250 g Lauch	→ in Butter andünsten
25 g Butter	
<hr/>	
½ l Brühe	→ Gemüse ablöschen
<hr/>	
250 g Kartoffeln (mehligkochend)	→ schälen, in kleine Würfel schneiden, zum Gemüse geben, alles ca. 20 Min kochen
<hr/>	
Salz, Pfeffer	Suppe fein pürieren
Sahne, Weinbrand	→ Suppe abschmecken
<hr/>	
1 Bund Schnittlauch	→ kleinschneiden, Suppe damit anrichten

Anmerkung: Die echte "Vichysoise" ist eine Kartoffel-Lauch-Suppe, die eisgekühlt serviert wird.

Kartoffeln mit Hackfleisch gefüllt

8 große Kartoffeln (festkochend)	→ waschen, kochen, pellen und halbieren, die Hälften aushöhlen
400 g Hackfleisch	→ in eine Schüssel geben
2 Zwiebeln	→ Zwiebeln und Speck würfeln, zum Hackfleisch geben, Kartoffelstücke zugeben, vermengen
100 g Speck	
1 EL Senf, Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat	→ Hackfleischmasse abschmecken
	Kartoffeln mit der Hackfleischmasse füllen, in eine feuerfeste Form setzen
Butter	→ die Kartoffeln mit Butter bestreichen
Bei 225°C ca. 25 Min. backen	

Florentiner Köstlichkeiten

1 kg gekochte Kartoffeln (festkochend)	→ in Scheiben schneiden, 500 g in eine gebutterte Auflaufform geben
400 g Rotbarschfilet Zitronensaft 1 ½ EL Butter	→ mit Zitronensaft beträufeln, leicht würzen, in Butter gar braten
400 g Blattspinat ½ EL Butter, Salz, Pfeffer	→ Spinat in der Butter dünsten und über den Kartoffeln verteilen
1 große Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Butter 3 Tomaten	→ Zwiebel kleinschneiden und mit der zerdrückten Knoblauchzehe in Butter glasig dünsten → heiß überbrühen, abziehen, in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben, das Ganze 5 Min. köcheln lassen
5 EL Butter 2 EL Mehl 1 TL Worcestersauce 1/8 l Milch Salz, Pfeffer, Kräuter 100 g Emmentaler	→ Butter im Topf heiß werden lassen, Mehl, Worcestersauce und Gewürze schnell hinzufügen, Milch langsam einrühren und so lange köcheln lassen bis die Soße dicklich ist. Käse einrühren, kräftig abschmecken
Fisch gleichmäßig über dem Spinat verteilen, Tomatenmischung und die restl. Kartoffeln darauf geben, die Soße darübergießen	
Bei 200°C ca. 20 Min. backen	

Kartoffel-Cordon-bleu

600 g Kartoffeln (mehligkochend)	→ kochen, schälen und durchpressen
100 g Mehl 2 Eier Salz, Pfeffer, Muskat	→ alle Zutaten mit den Kartoffeln zu einem Teig kneten, abschmecken, den Teig in 4 Teile schneiden, jedes Teil zu einem 0,5 cm großen schnitzelähnlichen Stück auswellen
4 Sch. Schinken 4 Sch. Hartkäse	→ jedes Teigstück mit Schinken und Käse belegen und zusammenklappen
Semmelbrösel	→ in Semmelbrösel wenden und ca. 10 Min. ruhen lassen
Butter oder Margarine	→ Schnitzel darin goldgelb braten

Gefülltes Schmorsteak „Burgenland“

250 g Kartoffeln (festkochend)	→ kochen, schälen und in kleine Würfel schneiden
2 hartgekochte Eier	→ würfeln
150 g gekochten Schin- ken	→ würfeln
1/8 l Sahne Salz, Pfeffer, Majoran	→ Kartoffeln, Eier und Schinken mit der Sahne mischen, kräftig wür- zen
4 Schmorsteaks aus der Hüfte (180 g)	→ dünn ausklopfen, mit der Kartof- felfüllung belegen, zusammen- klappen und mit Holzspießen verschließen
20 g Öl	→ die Steaks von beiden Seiten anbraten
100 g Karotten	→ das Gemüse putzen und würfeln und zu den Steaks geben
100 g Sellerie	
100 g Lauch	
1/8 l Rotwein	→ an die Steaks gießen und diese ca. 30 Min. im Backofen schmo- ren lassen
1 EL Mehl	die Steaks herausnehmen und warmstellen → Mehl mit Fleischbrühe anrühren und mit dem Tomatenmark zum Bratensatz rühren, alles durch- kochen und durch ein Sieb pas- sieren
1/4 l Fleischbrühe	
1 EL Tomatenmark	
Die Steaks mit Soße servieren	

Truthahnschenkel mit Kartoffel-Oliven-Kruste

800 g Kartoffeln (festkochend)	→ Kartoffeln und Zwiebel schälen und mittelfein raspeln, Flüssig- keit abgießen
1 Zwiebel	
100 g Oliven	→ Oliven in Scheiben schneiden, mit den Eiern und Gewürzen zur Kartoffel-Zwiebelmischung ge- ben
2 Eier	
Salz, Pfeffer	
2 Truthahnoberschenkel (je ca. 600 g)	→ Schenkel salzen und pfeffern und in heißem Öl beidseitig an- braten
Salz, Pfeffer, Öl	
Schenkel herausnehmen, die Kartoffelmischung darauf vertei- len und leicht andrücken. Die Schenkel in einen Bratbeutel geben, diesen schließen und mehrmals mit der Nadel einste- chen	
Bei 225°C ca. 45 Min. garen	

Tip: Mit gemischtem Salat oder Gemüse servieren !

Kartoffelwaffeln



500 g	rohe Kartoffeln (mehligkochend)	→ die Kartoffeln und die Zwiebel reiben
1	Zwiebel	
75 g	Mehl	→ die restlichen Zutaten unterzie- hen und abschmecken
4	Eier	
	Salz	

Teig in das heiÙe Waffeleisen
geben und ausbacken -
ergibt ca. 8 St¼ck

Mit Kräuterquark oder Apfelmus servieren.

Kümmelkartoffeln mit Avocadosauce

1 kg	neue Kartoffeln (festkochend)	→ Kartoffeln mit der Schale gründlich waschen, gut abtrocknen und längs halbieren
200 g	Butter Kümmel	→ Schnittflächen mit Butter bestreichen und in Kümmel tauchen
	Salz	→ Kartoffeln nach dem Backen salzen
2	kleine Avocados	→ der Länge nach halbieren, den Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen und pürieren
100 g	saure Sahne Zitronensaft Salz, Pfeffer	→ zu der Avocadomasse rühren mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken
Avocadosauce zu den heißen Kartoffeln servieren		

Anmerkung: Die Avocado ist eine Steinfrucht mit einer hell- oder dunkelgrünen bis schwarzen Schale und weißlichem bis grünem Fruchtfleisch. Das Fruchtfleisch ist weich und schmeckt leicht süßlich - nußartig. Es ist sehr ölhaltig. Avocados schmecken nur, wenn sie ganz reif sind. Reife Früchte geben bei leichtem Druck am Stielende nach, beim Schütteln hört man den Kern.

Kartoffelnockerln mit Kräuter



500 g Kartoffeln (mehligkochend)	→ kochen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken
10 g Butter	→ mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Solange rühren, bis das Püree trocken ist
<hr/>	
100 g Spinat	→ mit der Butter in einem Topf andünsten
10 g Butter	
<hr/>	
100 g Emmentaler 1 Eigelb 1 Bund Petersilie 75 g Mehl Salz, Muskat, Zitronensaft	→ Püree, Spinat, Käse und Eigelb miteinander vermischen, feingehackte Kräuter und Mehl zugeben und abschmecken
<hr/>	
	mit zwei Kaffeelöffeln Nockerln abstechen und in reichlich Salzwasser garen
<hr/>	
75 g Emmentaler Butter	→ die fertigen Nockerln in eine gefettete Auflaufform setzen, mit Käse bestreuen und Butterflöckchen daraufgeben
<hr/>	
	Bei 200°C überbacken bis der Käse geschmolzen ist. Sofort servieren!

Kartoffel - Lauch - Gratin

800 g Kartoffeln (festkochend)	→ schälen, feine Scheiben schneiden
500 g Lauch	→ putzen, in Streifen schneiden
1 Zwiebel	→ würfeln
1 EL Öl	→ in einem Topf heiß machen, Lauch und Zwiebel darin andünsten, mit Wasser ablöschen, 8 Min. kochen lassen
100 ml Wasser	
Kartoffelscheiben mit der Lauchmasse in eine gefettete Auflaufform schichten	
Salz, Pfeffer	→ Auflauf würzen, mit Gemüsebrühe und Weißwein übergießen
100 ml Gemüsebrühe	
200 ml Weißwein	
100 g geriebener Käse	Bei 200°C 45 Min. garen
10 g Butter	→ Käse und Butter über den Auflauf geben
Nochmals 15 Min. überbacken	

Salzige Kartoffelhörnchen



150 g Kartoffeln (mehligkochend)	→ kochen, durch die Kartoffel- presse drücken
250 g Mehl 100 g Butter 1 TL Backpulver 5-7 EL Milch	→ alle Zutaten zu den Kartoffeln geben, zu einem Mürbteig verar- beiten, gut durchkneten, im Kühlschrank ruhen lassen
50 g gek. Schinken 100 g Hartkäse 50 g Speck 1 Zwiebel 20 g Butter 100 g Sauerrahm Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie	→ alle Zutaten in kleine Würfel schneiden. Speck und Zwiebel in der Butter andünsten, alle Zuta- ten vermischen und kräftig ab- schmecken
	Den Teig nochmals durchkneten, zu einer dünnen, runden Platte ausrollen und wie eine Torte in 8 Stücke schneiden, die Füllung in die Mitte der breiten Seite set- zen und die Hörnchen aufrollen
1 Ei	→ die Hörnchen auf ein gefettetes Blech setzen, mit Ei bestreichen
	Bei 180°C ca. 25 Min. backen

Tip: Der Teig eignet sich auch gut als Boden für Pizza!

Saure Kartoffelrädle

1 kg Kartoffeln (festkochend)	→ kochen, schälen und in Scheiben schneiden
40 g Fett 60 g Mehl 1 Zwiebel $\frac{3}{4}$ l Brühe 1 EL Essig Salz, Pfeffer 2 Pfefferkörner $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt 1 Nelke	→ aus Fett, Mehl und der gewürfelten Zwiebel eine dunkle Einbrenne herstellen, mit Brühe ablöschen, abschmecken und 30 Min. kochen lassen
1 Gewürzgurke	→ anschließend die Kartoffelscheiben und die in Scheiben geschnittene Gurke zugeben
Nochmals 15 Min. kochen lassen	

Beilage: Bratwürste

Kartoffel - Gratin



2 Knoblauchzehen	→ schälen und die gefettete Auflaufform damit einreiben
1 kg Kartoffeln (festkochend)	→ schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und die Hälfte davon in die Form geben
100 g geriebener Käse Salz, Pfeffer	→ die Hälfte des Käses darüberstreuen, würzen, dann die andere Hälfte der Kartoffeln darübergeben, würzen und mit Käse bestreuen
¼ l Sahne Butter	→ den Gratin mit Sahne übergießen, die Butterflöckchen darübergeben
Bei 180°C ca. 55-65 Min. backen	

Herzoginkartoffeln

600 g Kartoffeln (mehligkochend)	→ kochen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken
3 Eier Salz, Muskat	→ Eier zu den Kartoffeln geben, mit einem Rührgerät zu einer glatten Masse verarbeiten, würzen
	Die Masse in einen Spritzbeutel mit Rosettentülle geben und auf ein leicht gefettetes Blech sprit- zen
2 Eigelb Paprika	→ die Kartoffeln mit Eigelb bestrei- chen und leicht mit Paprika be- streuen
	Bei 200°C etwa 8 Min. goldgelb backen

Schweizer Rösti



1 kg Kartoffeln (mehligkochend)	→ in der Schale kochen, auskühlen lassen, pellen, grob reiben
½ Zwiebel	→ sehr fein würfeln, in einer großen Pfanne glasig dünsten
100 g Butter	
<hr/>	
Salz, Pfeffer, Paprika	→ die Kartoffeln würzen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Mit einer Bratschaufel das Ganze etwas andrücken und ca. 3-5 Min. braten lassen. Dann vorsichtig wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldgelb braten.
<hr/>	
1 EL Petersilie	→ mit Petersilie bestreuen und heiß servieren

Anmerkung: Rösti sind eine beliebte Spezialität zu Züricher Geschnetzeltem und anderen Soßengerichten !

Schupfnudeln

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)	→ kochen, pellen und auskühlen lassen und dann reiben
Salz, Muskat 1 Ei 4-6 EL Mehl	→ Kartoffeln würzen und mit Ei und Mehl zu einem Teig kneten (Teig ist fertig wenn er nicht mehr an den Händen klebt)
	In der Hand kleine Teigstücke rollen bis die Ecken spitz zulaufen. Sofort in reichlich kochendem Salzwasser garziehen bis sie an der Oberfläche schwimmen
Fett	→ die abgetropften Schupfnudeln in Fett auf beiden Seiten anbraten, heiß servieren

Mit Sauerkraut und Schüftele oder mit Bratwurst eine schwäbische Spezialität !

Kartoffelmaultaschen mit Apfelquarkfülle



400 g Kartoffeln (festkochend)	→ kochen, abkühlen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken
100 g Mehl Type 1050	→ alle Zutaten zu einem Teig ver- kneten und ruhen lassen
100 g feine Haferflocken	
2 Eier	
1 EL Butter	

400 g Apfelscheiben	→ Quark mit der Sahne verrühren, die restlichen Zutaten untermen- gen
300 g Quark	
1/8 l saure Sahne	
80 g Rosinen	
120 g Honig	
2 EL feine Haferflocken	

1 Eigelb	→ den Teig 3 mm dick ausrollen, in Quadrate (10x10) schneiden, auf eine Hälfte die Füllung geben, die andere Hälfte darüberklap- pen, andrücken und mit Eigelb bestreichen
----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bei 180°C ca. 40 Min. backen

Wiener Zwetschgenknödel

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)	→ kochen, schälen, heiß durchpressen
150 g Mehl	→ zu den Kartoffeln geben und einen glatten Teig herstellen
1 TL Salz	
2 Eier	
Den Teig ausrollen und etwa 7x7 cm große Quadrate ausrollen	
1 kg entsteinte Zwetschgen Würfelzucker	→ in jedes Quadrat eine mit einem Würfelzucker gefüllte Zwetschge legen und zusammendrücken, rund formen
Die Knödel in kochendes Salzwasser legen und 5-8 Min. langsam kochen lassen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.	
Zimt Zucker	→ die Knödel bestreut mit Zimt und Zucker servieren

Abwandlung: Man kann die Knödel auch mit Aprikosen füllen !

Süßer Kartoffelauf

65 g Butter	→ schaumig rühren
65 g Zucker	
1 Pck. Vanillezucker	→ alles nach und nach hinzufügen
3 Eier	
1 Pr. Salz	
1 Fl. Zitronenaroma	
<hr/>	
375 g gekochte Kartoffeln (mehligkochend)	→ die kalten Kartoffeln durchpres- sen und zu der Eiercreme rühren
<hr/>	
1 Pck. Vanillepudding	→ Puddingpulver, Grieß und Back- pulver mischen und unter den Teig rühren
125 g Grieß	
2 TL Backpulver	
<hr/>	
30 g gem. Mandeln	→ die Mandeln unter den Teig he- ben
<hr/>	
Butter	→ eine Auflaufform fetten, die Masse einfüllen
2 EL Butterflocken	→ Auflauf mit Butterflocken belegen und mit Mandelblättchen bestreuen
50 g Mandelblättchen	
<hr/>	
Bei 225°C 45 Min. backen	

Serviertip: Dazu gibt es frisches Obst der Saison oder eingeweck-
tes Obst.

Großmutter's Kartoffelsalat

750 g Kartoffeln (festkochend)	→ waschen, kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden
1 feste Gurke	→ schälen und in dünne Scheiben hobeln
125 g Speck 1 Zwiebel	→ würfeln → kleinschneiden, mit dem Speck in einer Pfanne andünsten, heiß über die Kartoffeln geben, erkalten lassen
125 g Mayonnaise Salz, Paprika, Zucker 3 EL Zitronensaft	→ Marinade zubereiten
Die Gurken zu den Kartoffeln geben, Marinade dazugeben, umrühren, mind. 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen	

Serviertip: Mit einem Stück Leberkäse und Senf ergibt dieser Salat eine deftige Mahlzeit !

Bunter Heringssalat

500 g Kartoffeln (festkochend)	→ Kartoffeln kochen, pellen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden
2 Matjes- oder Heringsfilets	→ Fischfilet in 1 cm dicke Streifen schneiden
2 kleine säuerliche Äpfel 2-3 kleine Essiggurken 100 g gek. Rote Beete	→ alles in Scheiben schneiden
1 kleine Dose Champignons	→ kleinschneiden
5-7 Oliven	→ in Scheiben schneiden
	Alles in eine Schüssel geben und vermengen
4 EL Mayonnaise Cayennepfeffer, Salz, Senf	→ unterheben → Salat nach Geschmack würzen
1 Sträußchen Dill	→ Garnitur

Pikanter Augustsalat

200 g Kartoffeln (festkochend)	→ kochen, abkühlen, würfeln
500 g Fleischtomaten	→ abwaschen, achteln
½ Salatgurke	→ dünn schälen, in Scheiben hobeln
1 Bund Radieschen	→ waschen, in Scheiben schneiden
1 grüner Paprika	→ putzen, in Scheiben schneiden
10 schwarze Oliven	→ abtropfen lassen
<hr/>	
4-5 EL Öl	→ Salatmarinade herstellen
2 EL Essig	
1 EL Senf	
1 EL gehackte Kräuter	
Salz, Pfeffer	
1 Knoblauchzehe	→ durchdrücken, zur Marinade geben
<hr/>	
Salat in eine große Schüssel geben. Marinade darübergießen	

Schwäbischer Kartoffelkuchen

250 g Mehl	→ Hefeteig herstellen, ausrollen
1/2 Pck. Hefe	und in eine Springform
1 kleines Ei	(Ø 26 cm) geben
50 g Butter oder	
Margarine	
ca. 1/8 l Milch	
Salz	

500 g gekochte, geriebene Kartoffeln (mehligkochend)	→ alle Zutaten miteinander verrühren, auf den Hefeteig geben
2 Eier	
1 Becher saure Sahne	
2 EL süße Sahne	
2 EL Mehl	
50 g zerlassene Butter	
1/8 l Milch	
Salz, Muskat	

Butter	→ Butterflöckchen auf der Masse verteilen
--------	-------------------------------------------

Bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 50 Min. backen