

Eine tolle Knolle

Die Kartoffel ist eines der wichtigsten Lebensmittel.

Aus gutem Grund: Sie ist reich an Vitaminen und arm an Kalorien.

Zudem lässt sich kaum ein anderes Gemüse so vielfältig und schmackhaft zubereiten wie die Wurzelknolle aus Übersee.

Text: Annette Weinzierl



Die Kartoffel (*Solanum tuberosum*) kommt ursprünglich aus den Höhen der südamerikanischen Anden. Dort ist sie von den Inkas kultiviert und angebaut worden. Neben dem Maisanbau experimentierten die Indianer mit der Kartoffel und stellten fest, dass sich diese in Höhenlagen von 3000 bis 4000 Meter gut bewirtschaften lässt. Dieses Gemüse, zusammen mit dem Mais auch «Gold der Inkas» genannt, war besonders gut geeignet für die kargen nährstoffarmen Böden, die niedrigen Nachttemperaturen sowie das trockene Klima der Anden. Für den Anbau benötigten die Inkas keine komplizierten Werkzeuge und die Kultivierung auf den Hügelbeeten konnte fast überall stattfinden.

Gold, Silber und Kartoffeln

Im frühen 16. Jahrhundert zogen die Spanier in das Land der Inkas ein und nahmen grosse Teile von Nord- und Südamerika in ihren Besitz. Die Konquistadoren richteten die Hochkultur der Inkas zugrunde. Die Spanier interessierten sich vor allem für die sehr reiche Königsstadt Cuzco, das Zentrum der Inkas. Sie waren von den unschätzbaren Silber- und Goldvorkommen völlig geblendet.

In der Mitte des 16. Jahrhunderts gelangte dann die Kartoffel über Spanien, England und Irland in die anderen Länder Europas. Wer die Kartoffel aus Peru nach Europa einführte, ist nicht genau bekannt. Dennoch scheint festzustehen, dass es nicht der englische Seeheld Sir Francis Drake oder der Elisabethaner Sir Walter Raleigh waren, die die Kartoffel über den Atlantik brachten. Eher scheint es so zu sein, dass die Spanier die Pflanze zusammen mit einer Schiffsladung Gold und Silber nach Europa mitnahmen.

Vorausschauender «Alter Fritz»

Allerdings nicht als Essware. Die Kartoffel wurde zunächst wegen ihrer wunderschönen Blüten als «Exotin» in den fürstlichen Ziergärten verschiedener europäischer Höfe angebaut. Lediglich die Spanier erkannten, dass die Knollen essbar waren, und setzten das vitaminreiche Gemüse als Schiffsproviand gegen den gefürchteten Skorbut, eine unter Seefahrern häufig vorkommende Mangelkrankheit, ein.

Erst in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts erlangte die Kartoffel wirtschaftliche Bedeutung. Der Preussenkönig Friedrich der Grosse (1712–1786) erkannte den Nutzen der Frucht und forcierte den Anbau der Erdäpfel sowie ihre Verbreitung. Der «Alte Fritz» sah in dem leicht anzubauenden Gemüse eine Möglichkeit, die immer wiederkehrenden Hungersnöte zu verhindern.

Misstrauische Bauern

Die Bevölkerung war jedoch sehr kritisch gegenüber der Kartoffel eingestellt. Die Gründe dafür lagen in der Unwissenheit darüber, wie die Kartoffel zu verzehren ist. Viele assen die Frucht in einem rohen oder unreifen Zustand. Ein weiterer Grund war, dass die Bauern ihre Anbaumethoden ändern mussten. Damals wurde die Dreifelderwirtschaft betrieben. Im dritten Jahr, in dem das Feld normalerweise brach lag, sollte nun der Acker mit den Kartoffeln angebaut werden.

Gegen Ende des 18. Jahrhunderts setzte sich die Kartoffel aber immer mehr durch, und die Knolle war mitunter das einzige Nahrungsmittel der Bauern. Das zeigte sich dramatisch im Winter 1846, als in Irland wegen einer Kartoffelmissernte eine halbe Million Menschen elend verhungerte und eine Auswanderungswelle nach Amerika ausbrach.

Eine wahre Vitaminbombe

Mit der Entwicklung des Wohlstandes geriet die Kartoffel unter der Bevölkerung in Missgunst. Sie wurde als «Dickmacher» und «Arme-Leute-Essen» bezeichnet. Wer etwas auf sich hielt, verzehrte Wurst und Fleisch.

Heute hat sich in Bezug auf eine gesunde, vollwertige Ernährung jedoch ein Wandel vollzogen. Ernährungswissenschaftler haben die Kartoffel als wahres Vitamin-C-Paket wiederentdeckt und schreiben der Kartoffel auch eine Krebsverhindernde Wirkung zu.

Kartoffelsorten für jeden Geschmack

Nicht jede Kartoffel eignet sich für jedes Gericht. Darum wird nach drei verschiedenen Kocheigenschaften unterschieden. Um die Wahl für die Konsumenten zu erleichtern, gibt es festkochende, vorwiegend festkochende und mehligkochende Kartoffeln.

- **Festkochende Kartoffeln (Kochtyp A):** Sie wurden früher auch als Salatkartoffeln bezeichnet. Sie bleiben je nach Zubereitungsart immer gut in Form und sind daher für Salate, Salz-, Pell- oder Bratkartoffeln sehr gut geeignet. Zu den bekanntesten Sorten gehören Cilena, Linda, Selma, Forelle, Sieglinde, Nicola und Sigma.
- **Vorwiegend festkochende Kartoffeln (Kochtyp B):** Ein Grossteil dieser Gruppe findet sich hauptsächlich in privaten Haushalten. Sie behalten nach dem Kochen ihre feste Form und können genügend Sauce aufnehmen. Diese Sorte hat den geringsten Stärkegehalt. Die vorwiegend festkochenden Kartoffeln werden für Salz-, Pell-, Bratkartoffeln und für Kartoffeltätschli verwendet. Eine grosse Sortenvielfalt wird im Handel angeboten. Die bekanntesten Sorten sind Hela, Gloria, Clivia, Erstling, Ulla, Jessica, Amalia, Christa, Linda, Cilena, Serafina und Selma.
- **Mehligkochende Kartoffeln (Kochtyp C):** Ihr Marktanteil ist relativ klein. Diese Kartoffeln haben einen hohen Stärkegehalt. Beim Kochen brechen die Kartoffeln gern auf; die mehligkochenden sind daher in der Lage, sich mit allen Arten von Flüssigkeiten zu verbinden. Sie eignen sich besonders gut für Püree, Suppen, Aufläufe und Eintöpfe. Die meisten Sorten lassen sich gut einkellern. Zu den bekanntesten zählen Aula, Irmgard, Maritta, Datura, Afra und Likaria.



Im Volksmund wird die Kartoffel Erdapfel, Erdbirne, Grumbirn, Batata oder auch Erdtuffel genannt. Im gekochten Zustand ist die Knolle ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Das Gemüse ist ein gesunder Schlankmacher mit gerade nur 66 Kilokalorien pro 100 Gramm. Wird sie jedoch fettreich zubereitet, wie es bei Pommes frites üblich ist, saugt die Kartoffel das Fett grosszügig auf. 100 Gramm Pommes frites enthalten dann rund 300 Kilokalorien.

Stärke macht Kartoffeln stark

Die Frucht hat einen hohen Wassergehalt von 77 Prozent und ist damit in der Lage, den Körper auf schonende Weise zu entwässern. Das Gemüse besitzt viel Kalium, Stärke, Ballaststoffe, Eiweiss und praktisch kein Fett. Erwähnenswert ist auch der hohe Anteil an Vitamin C und B, die die Abwehrkräfte stärken.

Eine Kartoffel besteht zu 19 Prozent aus Stärke, das ist der Energieträger des Gemüses. Durch das Kochen wird die Stärke verdaulich gemacht, sodass sie vom Organismus gut verwertet werden kann. Das Gemüse enthält essenzielle Aminosäuren (Eiweisse), die besonders wertvoll sind. In einem reichen Masse besitzt die Knolle Mineralstoffe wie Eisen, Phosphor, Mangan und andere

Spurenelemente. Bei ordnungsgemäsem Anbau nehmen die Kartoffeln nur sehr wenig Schwermetalle auf, sodass Blei und Cadmium deutlich unter dem Toleranzwert liegen.

Von früh bis spät

Kartoffeln werden aber nicht nur nach ihren Kocheigenschaften eingeteilt, sondern auch nach ihrer Erntezeit:

Frühkartoffeln: Die Erstlinge schmecken besonders köstlich. Sie können mit der Schale gekocht und verzehrt werden. Die Frühkartoffeln sollten ungeschält nicht zu lange im Wasser liegen, da sie sonst zu viele Vitamine verlieren. Zum Dämpfen sind sie besser geeignet als zum Kochen. Frühkartoffeln kommen Anfang Juni bis Anfang August auf den Markt. Sie eignen sich gut für Salate. Frühkartoffeln können leider nicht lange gelagert werden.

Mittelfrühe Kartoffeln: Diese Kartoffeln werden in den Monaten August bis September geerntet. Sie haben ein gutes Aroma und sind sehr gute Speisekartoffeln. Die mittelfrühen Kartoffeln können bis zum März des nächsten Jahres gelagert werden.

Spätkartoffeln: Diese Sorte wird von Mitte September bis November geerntet. Sie halten sich bei richtiger Lagerung bis

zur nächsten Ernte. Sie sind sehr stärkehaltig und daher gut geeignet für Pürees und Eintöpfe.

Küchentipps rund um die Kartoffel

Einkaufen: Beim Kauf ist darauf zu achten, dass die Kartoffeln sauber und trocken sind. Sie dürfen weder eine Keimbildung noch einen Schimmelansatz aufweisen. Die Keimansätze rauben der Knolle wichtige Vitamine. Kartoffeln, die stellenweise grün sind, sollten nicht eingekauft werden. Die grünen Stellen zeigen, dass die Kartoffeln während der Wachstumsphase Licht erhalten haben. Dabei hat das Gemüse das giftige Solanin entwickelt.

Lagerung: Die Kartoffeln sollten kühl, dunkel, trocken und luftig gelagert werden. Geeignet zur Lagerung sind Körbe oder eine Kartoffelkiste. Licht einstrahlung bewirkt, dass die Knollen zu keimen anfangen. Ist es in der Umgebung zu warm, fangen die Knollen zu schrumpeln an. Ist es zu kalt oder gar frostig, spaltet sich die Stärke in Zucker. Eine Temperatur von vier bis sechs Grad ist für die Lagerung optimal. Spätere Sorten eignen sich gut zur Vorratshaltung und können den ganzen Winter über gelagert werden.

REZEPTE: KARTOFFELN FÜR ALLE FÄLLE

Lachsрrösti

Vorspeise oder Zwischengang

Zutaten:

4 mittelgrosse Kartoffeln; 4 Scheiben Räucherlachs oder gebeizter Lachs;

4 TL Sauerrahm; Salz, Pfeffer; Butter/Öl zum Braten

Zubereitung

Kartoffeln schälen und auf der Bircherreibe reiben und kurz ausdrücken und mit

Salz und Pfeffer würzen. Aus den geriebenen Kartoffeln in Butter oder Öl vier gleiche runde Röstis bei mittlerer Temperatur backen, mehrmals dabei wenden, damit sie schön kross und goldgelb werden. Auf einen Küchenkrepp überschüssiges Fett abtropfen lassen und warm stellen. Die Röstis auf einem Teller anrichten, eine Scheibe Lachs darauf anrichten und mit 1 TL Sauerrahm garnieren.

Tipps: Als weitere Garnituren eignen sich einige Salatblätter und frische Blüten oder Blütenblätter von Borretsch, Sonnenblumen und Ringelblumen. Als Hauptgericht die angegebenen Mengen verdoppeln und mit Salat servieren. In der vegetarischen Variante den Räucherlachs durch geräucherten Tofu ersetzen, der kurz angebraten wurde.



Cholera mit Randensalat

Geeignet als Vorspeise, Zwischen- und Hauptgang

Zutaten:

etwa 300 g geriebener Teig (200 g Mehl, 100 g Butter, Salz, 6–8 EL Wasser) oder ersatzweise Blätter-/Kuchenteig;
150 g Zwiebeln; 100 g Apfel; 160–200 g Kartoffeln; 100 g Raclettekäse in Scheiben;
20 g Butter; 1 Eigelb
Randensalat: 2–3 Randen; Essig und Öl; Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den geriebenen Teig zubereiten und etwa 30 Minuten kaltstellen. Kartoffeln in Salzwasser oder Dampfkochtopf fast gar kochen, leicht auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und Äpfel schneiden und zusammen kurz in Butter anschwitzen und auskühlen lassen. Etwa zwei Drittel vom Teig ausrollen und eine Form (Durchmesser 26 Zentimeter) damit auslegen. Das andere Drittel für den Deckel ausrollen und bereithalten. Die Zwiebeln, Äpfel und Kartoffeln mischen und die Hälfte in die Form geben, mit Raclettekäse bedecken und dann die andere Hälfte der Kartoffelmischung darauf verteilen und mit dem restlichen Käse bedecken. Den Rand leicht nach innen einschlagen und mit Eigelb bestreichen. Den vorbereiteten Deckel aufsetzen und andrücken, mit Eigelb bestreichen und mit dem restlichen Teig verzieren. Etwas ruhen lassen und

Zusammengestellt hat die jeweils für vier Personen berechneten Rezepte Markus Ries, Chefkoch im Restaurant Ferieneck Hohnegg, Saas-Fee VS.

Das Restaurant und Hotel im autofreien Saas Fee ist nebst dem «Goût Mieux» mit 13 Punkten im «Gault Millau» und dem «Vegi-Label» ausgezeichnet. Das Haus ist montags geschlossen, Hauptgänge kosten zwischen 25 bis 48 Franken.

Rauchverbot bis nach dem Hauptgang.

Fotos: Olivier Maire / Keystone



anschliessend bei 200 Grad ca. 35–40 Minuten backen. Für den Randensalat die Randen waschen und in Alufolie einpacken. Im Ofen bei 160 Grad etwa 1,5–2 Stunden garen. Wenn sie gar sind (Stechprobe) schälen und in Würfel schneiden, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Die Cholera aus der Form nehmen und aufschneiden. Auf einem Teller mit dem Randensalat servieren.

Tipp: Die Cholera kann als Vorspeise (für 8 Personen) oder wie hier beschrieben als Hauptgericht serviert werden.

Kartoffelgulasch mediterran

Geeignet als Hauptgang

Zutaten

1 kg Kartoffeln, Typ B; 2 Zwiebeln;
50 g Butter oder Öl; 1 rote Peperoni;
1 gelbe Peperoni; 2 EL Tomatenmark;
1 EL Paprikapulver, mild; 750 ml Gemüsebrühe; Thymian; Zitrone;
Knoblauch; Kümmel; Sauerrahm

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in etwa drei Zentimeter grosse Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Peperoni rüsten und würfeln wie Kartoffeln. Zwiebeln und Peperoni in Butter oder Öl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben, anschwitzen und das Paprikapulver dazugeben und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, die Kartoffelwürfel dazugeben und mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen. Thymian, eventuell Knoblauch und etwas Kümmel dazugeben. Etwa 20 Minuten köcheln lassen und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren etwas Sauerrahm oben auf das Gulasch geben.

Tipp: Das Kartoffelgulasch kann auch mit Speck gekocht und mit Scheiben von Räucherwurst serviert werden.



Schupfnudeln, Bubaspitz (Kartoffelnudeln)

Geeignet als Hauptgang oder Beilage

Zutaten

440 g Kartoffeln, Typ C, in Schale;
1 grosses Ei; 100 g Weissmehl; Salz;
Pfeffer, weiss, aus der Mühle; Muskatnuss,
gerieben; Stärkemehl

Zubereitung

Kartoffeln im Dampfkochtopf oder im Salzwasser kochen. Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Ei unter die Kartoffelmasse mischen, abschmecken und abkühlen lassen. Weissmehl unter die erkaltete Kartoffelmasse mischen. Mit einem Spritzsack Stangen auf eine mit Stärkemehl bestäubte Unterlage dressieren oder gleichmässig ausrollen. Mit einem Messer oder einem Teighorn gleichmässige Nocken schneiden.

Nussgrosse Kugeln formen und länglich an beiden Enden spitz ausrollen, um ihnen die typische Form zu geben. Während etwa fünf Minuten im Salzwasser pochieren und zum Abtropfen in ein Sieb geben. Zum Servieren als Beilage kurz in Butter anbraten. Als Hauptgang kann man noch

Speckwürfel und Sauerkraut darunter mischen und mit einem Salat servieren.

Tipps: Unter die Schupfnudeln kann man je nach Saison auch Bärlauch oder Pilze mischen. Schupfnudeln schmecken auch sehr gut mit Apfelmus.



Backofenkartoffeln mit Pilzragout

Geeignet als Zwischen- oder Hauptgang

Zutaten

4 grosse Backofenkartoffeln; 1 Zwiebel; 500 g frische Pilze (Champignons, Austernpilze, Shitake, Pfifferlinge); 30 g Butter; 1 dl Weisswein; 200 ml Rahm; 4 TL Sauerrahm; frische Petersilie; Salz, Pfeffer; Alufolie

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in Alufolie einpacken und im Ofen bei 190 Grad etwa 60 Minuten backen. Pilze säubern und grob schneiden. Zwiebeln fein würfeln und in Butter anschwitzen. Die Pilze dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weisswein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Kartoffeln fertig sind, oben einschneiden und aufdrücken. Das Pilzragout einfüllen, einen TL Sauerrahm darauf geben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipps: Zum Füllen der Kartoffeln eignen sich auch Räucherlachs in Sauerrahm, Fisch- und Tomatenragout. Als Zwischen- oder Vorspeise kleine Kartoffeln verwenden oder grosse halbieren.



Rezepte von umweltbewussten Köchen



Natürlich geniessen im Restaurant.

Mit dem Label «Goût Mieux» werden Gastronomiebetriebe ausgezeichnet, die Wert legen auf biologische und fair gehandelte Produkte, einheimische, frische und selbstverständlich tier- und umweltgerechte Zutaten. Exklusiv für «Natürlich» lüpfen «Goût Mieux»-Köche den Pfannendeckel und verraten ihre besten Rezepte.

Im «Goût Mieux»-Gastroführer sind die über 70 bis heute mit dem Label ausgezeichneten Betriebe aufgeführt und beschrieben. Der Gastroführer ist erhältlich unter www.goutmieux.ch