

Gesundheit & Wellness

Heiße Tipps für die **KALTE JAHRESZEIT**

ab Seite 46

**REGIONAL –
KURZ INFORMIERT**

Für Sie gratis zum Mitnehmen!

Leichter durch die
WECHSELJAHRE

FITNESS
im Winter

**CHRONISCHE
MÜDIGKEIT**



Kartoffel

Die tolle Knolle

Bratkartoffel, Pellkartoffel, Kartoffelfeuer, Kartoffelferien – viele Geschichten und Rezepte ranken sich um diese wunderbare Knolle. Rund oder oval, festkochend oder mehlig, für jeden Geschmack ist die Richtige dabei und für alle gilt: Sie ist prall gefüllt mit gesunden Nährstoffen.

WELCHE SORTE IST DIE RICHTIGE?

Kartoffeln sind eine Delikatesse und lassen sich einfach und vielseitig zubereiten. Doch das pfiffigste Rezept misslingt, wenn die falsche Kartoffelsorte verwendet wird. Die Bandbreite der weltweit über 5.000 Sorten reicht von mehlig kochend, über vorwiegend festkochend bis festkochend. Die ersten frischen Kartoffeln im Jahr, also die frühen Sorten, sollten schnell verbraucht werden, im Gegensatz zu den späteren Sorten, die lagerfähig sind. Wer Kartoffelsalat, Bratkartoffeln oder Gratins mag, verwendet eher die festkochenden Sorten wie Cilena, Linda, Princess und Nicola. Anders die Sorten Adretta, Afra oder Likaria: Diese weisen einen höheren Stärkegehalt auf, sind sehr weiche Sorten und mittelfrüh. Beim Garen brechen diese Sorten gerne auf, sind daher ideal zum Binden von Suppen und Saucen. Wahre Alleskönner sind die vorwiegend festkochenden Sorten wie beispielsweise die Sorten Berber, Christa oder Granola. Die Sorte Laura, wegen ihrer roten Schale als „rote Königin“ bezeichnet, wird gerne für Pommes frites genutzt.

KAISERSTÜHLER KNOLLEN

Christa, Selma und ihre Kolleginnen aus Forchheim

Forchheimer Landwirte haben sich schon lange dem Kartoffelanbau verschrieben und so ist belegt, dass schon im Jahr 1925



21 Prozent der Forchheimer Ackerfläche mit Kartoffeln bepflanzt war. Heute bauen im Kaiserstühler Forchheim noch insgesamt 26 Landwirte Kartoffeln an, auf einer Fläche von rund 120 Hektar. Zugelassen sind dabei 210 Kartoffelsorten, darunter Berber, Annabelle, Finka, Christa, Marabel und Selma.



Wenige Kalorien, null Cholesterin

Kartoffeln enthalten kaum Fett und sind daher so kalorienarm. Eine Portion, etwa 200 Gramm, das sind zwei bis drei Stück, liefern nur 140 Kalorien. Auch der Cholesteringehalt ist null.



gut beraten



HEIMAT: SÜDAMERIKA

Ursprünglich wurde die Kartoffel in den Anden angebaut. Peru galt lange Zeit als Ursprungsland, denn dort gibt es mehr als 3.000 Kartoffelsorten. Wie, wann und durch wen die Kartoffel den langen Weg nach Europa fand, ist bis heute nicht genau geklärt. Sicher ist, dass die Kartoffel zunächst wegen ihrer schönen Blütenpracht und des üppigen Grüns importiert wurde und so manchen botanischen Garten zierte. Friedrich der Große verhalf der Kartoffel schließlich zum Durchbruch. Eine kleine Anekdote berichtet, dass er die Kartoffelfelder von seiner Armee bewachen ließ, die allerdings nicht so genau hinschauen sollte. So wurden die Bauern neugierig auf die wundersame Frucht, entwendeten sie heimlich und bauten sie auf ihren eigenen kleinen Äckern an.

Heimat: Bollschweil

Wer seine Knollen nicht im Supermarkt oder im nächsten Hofladen kaufen möchte, der kann im nächsten Jahr seinen eigenen Acker anlegen. Einen ganzen Sommer lang (oder länger) kann man seinen eigenen, biozertifizierten Kartoffel- und Gemüseacker hegen und pflegen bzw. säen, pflanzen, ernten. Das geht auch für Stadtpflanzen mit dem Rundum-Sorglos-Paket von www.ackerhelden.de: Man pachtet einen Acker von 40 Quadratmetern in der Nähe von Freiburg und erhält regelmäßig neue Pflanzen und Saatgut, alle notwendigen Geräte, Gießwasser – und eine Rundum-Beratung von Edgar Engist, einem passionierten Schäfer und Ackerbauern (www.schaeferrei-engist.de).

KOCH-ABC

- Öfter mal Pellkartoffeln kochen, da die meisten Nährstoffe direkt unter der Schale sitzen.
- Mit wenig Wasser garen, so schonen Sie die Nährstoffe und diese wandern nicht ins Kochwasser.
- In einem Topf mit gut schließendem Deckel garen, das verkürzt die Garzeit.
- Möglichst gleich große Kartoffeln garen, dann werden sie gleichzeitig gar.
- Frisch gekochte Kartoffeln, egal ob Pell- oder Salzkartoffeln, immer erst ausdampfen lassen, bevor sie serviert werden.
- Sollen die Kartoffeln zerkleinert werden, dann erst kurz vor dem Kochen. Sonst gehen Nährstoffe verloren und die Schnittstellen werden braun.

Kartoffeln in Bestform

Weit über die Grenzen Freiburgs hinaus bekannt ist das Kartoffelhaus, das nicht nur, aber überwiegend Kartoffeln in allerlei Variationen serviert – und auch mit veganen sowie mit laktose- und glutenfreien Kreationen seine Gäste beglückt. Einen Blick in die Speisekarte kann man im Internet werfen und dort auch Wissenswerthes rund um die Kartoffel in den früheren Ausgaben der Kartoffelzeitung erfahren.



Gewinnen!

Seite 50

Das Kartoffelhaus

Basler Straße 10, 79100 Freiburg
Telefon 0761 / 72001
www.daskartoffelhaus.de