



## Die Kartoffel – Eine „starke“ Knolle – Teil I

12. April 2013 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Blogger**: **Holger Gugg**

Gefällt mir

14 Personen gefällt das.



Liebe **BLOG-Leserinnen und -Leser**,  
liebe **PEAK-Kundinnen und -Kunden**,

die Kartoffel zählt zu den beliebten Lebensmitteln. Oftmals wird sie nicht als Kartoffel selbst, sondern in einer der vielen verarbeiteten Varianten verspeist. Wenngleich früher wesentlich mehr Kartoffeln auf den Tisch kamen, verzehrt der Durchschnitts-Deutsche jährlich noch immer etwa 70 kg der braunen Knolle.

In der Welt der Sporternährung herrscht um das Thema Kartoffeln eine gewisse Uneinigkeit. Jeder weiß um den hohen Stärkegehalt von Kartoffeln, weshalb Sie oftmals in Reduktionsdiäten aus Angst vor starken Blutzuckerschwankungen gemieden werden. Im Aufbau ist die Kartoffel aufgrund des geringen Kaloriengehalts pro 100 g auch nicht das Lebensmittel der Wahl. Niemand weiß so recht mit der Kartoffel umzugehen und Sie richtig einzusetzen.

### Die Kartoffel – TOP oder FLOP?

Finden wir es heraus!

Viel Spaß

## Die Kartoffel

### Allgemeines

**Kartoffeln** gehören wie auch Tomaten, Tabak oder Paprika zu den Nachtschattengewächsen. Die kultivierte Kartoffel wie wir sie kennen entstammt der südperuanischen „Solanum tuberosum“.

Der Name Kartoffel bezieht sich meist lediglich auf die unterirdischen Knollen, nicht aber auf die ganze Kartoffelpflanze – eine etwa einen Meter hohe krautige Pflanze mit tomatenähnlichen Beeren, in denen sich die Samen befinden. Alle grünen Teile der Kartoffelpflanze sind für den Menschen leicht giftig. Die Knolle dient der vegetativen (ungeschlechtlichen) Vermehrung.





### Verwendung

Kartoffeln finden auf unterschiedlichste Weise auch neben dem reinen Verzehr als Lebensmittel Verwendung. Sie dienen als Futtermittel und werden hier besonders in der Schweinezucht häufig verfüttert. Die Industrie hat es besonders auf die in Kartoffeln enthaltene Stärke abgesehen, da sie als nachwachsender Rohstoff energetisch und stofflich genutzt werden kann und ist so beispielsweise Teil der Papierherstellung, stellt aber auch die Basis für modifizierte Stärke dar, aus der unter anderem das in der **Supplementbranche** beliebte und bekannte **Maltodextrin** hergestellt wird. Nicht zuletzt wird aus Kartoffeln auch Schnaps gebrannt.

### Fazit

**Die Kartoffel erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit und findet vielfach Verwendung in den unterschiedlichsten Branchen.**

### Anbau

Mit über 300.000.000 jährlich geernteten Tonnen reiht sich die Kartoffel an 4. Stelle der wichtigsten Nahrungsmittel der Welt ein. Zu den wichtigsten Anbauländern zählen China, Indien, Russland, Ukraine, USA, Deutschland, Polen, Bangladesch, Weißrussland und Frankreich. Deutschland nimmt eine Sonderstellung beim Import von Frühkartoffeln ein, die hauptsächlich aus Ägypten, Italien und Frankreich stammen. Generell ist der Selbstversorgungsgrad in Deutschland sehr hoch anzunehmen.

Vor dem Einsetzen der Kartoffeln werden diese bei einer bestimmten Temperatur gelagert, um Sie in „Keimstimmung“ zu bringen. Beim anschließenden Setzen werden die Knollen in einer Tiefe von 8 – 10cm in den Boden eingearbeitet. Unkraut wird im konventionellen Anbau mit Herbiziden bekämpft, im Bio-Anbau greift man auf thermische oder mechanische Verfahren (Pflücken) zurück.

Die Kartoffel wächst am besten bei Bodentemperaturen von 15 – 18 Grad. Unter 10 oder über 30 Grad stellt sich das Wachstum der Knolle ein. Der optimale pH-Wert des Bodens für den Kartoffelanbau liegt bei 5 – 6. Kartoffeln benötigen zudem Stickstoff, Phosphor und Kalium um zu wachsen. Eine jährliche Niederschlagsmenge von 500 – 700 mm gilt als Optimum. Trotz dieser Optimalvorgaben ist die Kartoffel sehr anpassungsfähig und wird darum inzwischen beinahe auf der ganzen Welt angebaut.

### Interessant

*2008 war das internationale Jahr der Kartoffel*

### Fazit

**Kartoffeln sind relativ unproblematische Nutzpflanzen.**

### Lagerung

Kartoffeln richtig zu lagern bedarf einer kleinen Wissenschaft. Produzenten müssen alles richtig machen, damit deren Ernteerträge erhalten bleiben und Kartoffeln so das ganze Jahr über angeboten werden können. Einige der Tricks, die bei der Lagerung angewandt werden kann man sich auch als Endverbraucher zunutze machen.

Optimal ist eine gut belüftete Lagerung bei 5 – 10 Grad und 90 % Luftfeuchtigkeit. Werden Kartoffeln kälter gelagert, beginnt sich die Stärke in Zucker umzuwandeln. Licht und Hitze bringt die Kartoffeln zum keimen und bildet das giftige Solanin (grüne Kartoffeln). Bei zu feuchter Lagerung können die Kartoffeln schnell schimmeln, bei zu trockener Lagerung welken sie. Der Einsatz von Keimhemmungsmitteln wie er in der Industrie vorgenommen wird ginge im normalen Haushalt wohl etwas zu weit.

Im Haushalt empfiehlt sich die Lagerung in Jute-, Leinen- oder Netzsäcken. In dieser Form bleiben Sie auch in der Küche einige Zeit frisch, länger natürlich im dunklen kühlen Vorratskeller. Kartoffeln im Kühlschrank zu lagern wäre die falsche Strategie. Optimalerweise lagert man Kartoffeln so, dass sie immer genug Luft bekommen. Möglich ist dies anhand von Lattenrosten oder in Lattenkisten.

### Fazit

**Kartoffeln haben es gerne feucht, dunkel und kühl.**

### Sortenvielfalt

Derzeit geht man von etwa 5.000 verschiedenen Kartoffelsorten aus. Sie alle weisen typische Merkmale auf und können nach unterschiedlichen Gesichtspunkten kategorisiert werden.

### Reifezeit

Bei der Reifezeit unterscheidet man grob die frühen (90 – 120 Tage), mittleren (120 – 150 Tage) und die späten 150 – 180 Tage) Sorten. Die besten Erträge werden von den mittleren Sorten erwirtschaftet.



### Verwendungszweck

Hinsichtlich des Verwendungszwecks unterscheidet man Kartoffeln nach deren Kocheigenschaften. Die EU sieht für die Kategorisierung 4 Kochtypen (A – D und Kombinationen aus diesen Typen) vor.

Die Typen **A und A-B** sind länglich/oval, schmecken mild und haben eine feste feinkörnige Konsistenz. Sie werden vorwiegend für Kartoffelsalat, Gratin und Bratkartoffeln verwendet.

**B-A und B** Kartoffeln können unterschiedliche Formen aufweisen. Sie schmecken ebenfalls mild, haben eine feinkörnige Konsistenz und werden vorwiegend bei Salzkartoffeln, Kartoffelsalat und für Suppen verwendet.

Die Typen **B-C und C** schmecken eher kräftig, springen beim Kochen häufig auf, haben eine trockene Konsistenz und sind hinsichtlich der Form eher uneinheitlich. Sie werden hauptsächlich für Eintöpfe und Kartoffelpüree verwendet.

Kartoffeln, die unter die **C-D und D** Kategorien fallen sind stark mehlig und sehr locker. Sie werden nicht als „herkömmliche“ Kartoffel verwendet.

Andere Arten wie die **Veredelungskartoffel**, die lediglich zur Weiterverarbeitung verwendet wird, die **Wirtschaftskartoffel**, die sich durch Ihren hohen Gehalt an Stärke auszeichnet oder die **Futterkartoffel**, die gerne als Futtermittel zum Einsatz kommt, werden im üblichen Handel nicht angeboten.

### Sonstige Kriterien

Weitere Unterscheidungen können bei Kartoffeln zudem beispielsweise über die Form oder die Farbe getroffen werden.

### Fazit

**Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel. Eingeteilt in Kochtypen gibt es deutliche Unterschiede bei einer Vielzahl an Sorten. Die Auswahl des richtigen Kochtyps für den richtigen Zweck ist für den Endverbraucher besonders wichtig, wenn es um die Zubereitung geht.**

**Sportler wählen die Kartoffel mitunter aufgrund anderer Eigenschaften aus... dazu kommen wir aber erst in Teil 2.**

## Zusammenfassung

Ihnen die Kartoffel vorzustellen, etwas über den Anbau die Sortenvielfalt, über eine bestmögliche Lagerung und vor allem über die verschiedenen Kochtypen zu erzählen war die Intention zu Teil 1 meines 3-Teilers.

In Teil 2 steigen wir nun im wahrsten Sinne des Wortes in die Materie ein und befassen uns mit den Inhaltsstoffen der Kartoffel. Ich werde dabei eingehend auf das Thema Stärke, glykämisches Verhalten, den Mikronährstoffgehalt aber auch Kartoffelprotein eingehen.

Bis dahin verbleibe ich mit sportlichen Grüß



Ihr

Holger Gugg

[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (3 votes cast)

Die Kartoffel – Eine „starke“ Knolle – Teil I, 6.0 out of 6 based on 3 ratings



[Print](#)



[PDF](#)

## Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben