



**ZUM GLÜCK GIBT'S  
DIE KARTOFFEL**

**KARTOFFEL.CH**

# SO KAM DER HERDÖPFEL IN DIE SCHWEIZ

## Fakten

So kam der Herdöpfel in die Schweiz	3
Nachhaltig unterwegs mit der Kartoffel	4
Kochtypten und Eigenschaften	6

## Rezepte

Kartoffeln auf Labneh	8
Cervelat-Kartoffel-Spiesse	10
Kartoffel-Kürbis-Kuchen	12
Blitz-Kartoffelsuppe mit Speck und Gemüsechips	14

## Impressum

Herausgeber: swisspatat, Bern  
Gestaltung: dbyd AG, Wabern  
Rezepte: kartoffel.ch

### Erst vor wenigen Jahrhunderten importiert

Ob Rösti, Gratin oder Gschwellti: Die Kartoffel ist aus der Schweizer Küche nicht mehr wegzudenken. Kaum vorstellbar, dass die heute so beliebte Knolle erst im Jahr 1590 in die Schweiz importiert wurde.

### Ursprung in Südamerika

Die ursprüngliche Heimat der Kartoffel liegt in Südamerika. Spanische und englische Seefahrer brachten die Knolle im 16. Jahrhundert von Peru nach Europa an den spanischen Königshof. Philipp II. überreichte Papst Pius IV. im Jahre 1565 als königliches Geschenk Kartoffelpflanzen. Von dort brachten Schweizergardisten die ersten Kartoffeln 1590 in die Schweiz: Zunächst tauchten die Knollen in Glarus und später im Botanischen Garten von Basel auf, wo die Pflanze wegen ihrer schönen Blüte geschätzt wurde.

### Die Lösung in der Hungersnot

In der Küche jedoch hatte die Kartoffel lange Zeit gegen Vorurteile zu kämpfen. Erst während der Hungersnot von 1770 bis 1777 entdeckten die Menschen in Europa, wie sättigend und schmackhaft die Knolle ist.

So heisst die  
«Kartoffel» in der Welt:

Peruna (finnisch), Potet (norwegisch),  
Aardappel (niederländisch), Erdäpfel  
(österreichisch), Ziemniak (polnisch),  
Kartoschka (russisch), Burgonya  
(ungarisch).





# NACHHALTIG UNTERWEGS MIT DER KARTOFFEL

Kartoffeln werden hierzulande zwischen Juni und Oktober geerntet und sind dank modernen Lagermethoden fast das ganze Jahr erhältlich. So müssen die Knollen nicht über weite Distanzen zu uns transportiert werden. Diese Rahmenbedingungen machen Schweizer Kartoffeln zu einem nachhaltigen Lebensmittel mit langer Saisonalität.

Die Kartoffel hat in der Schweiz viele Namen: Grompera, Grumbiere, Gummel, Häröpfu, Herdöpfel, Häärfel, Häbbere, Patatti oder Truffles.

## WISSENSWERTES ZUR KARTOFFELPRODUKTION

Das Nachtschattengewächs gehört zu den vier wichtigsten Grundnahrungsmitteln der Welt. In der Schweiz werden rund 450'000 Tonnen Kartoffeln pro Jahr auf einer Fläche von 11'000 Hektaren geerntet. Diese Fläche entspricht einer Grösse von zirka 15'400 Fussballfeldern.

## TIPPS UND INFOS ZUR LAGERUNG

### 6 bis 10 °C Lagertemperatur

Bei einer Lagertemperatur unter 4 °C wandelt sich die Kartoffelstärke in Zucker um und die Kartoffeln schmecken süss.

Bei einer Lagertemperatur über 10 °C beginnen die Kartoffeln zu keimen und werden schrumpelig. Am besten werden die Kartoffeln im Keller gelagert. Fehlt ein geeigneter Lagerort, kauft man optimalerweise nur kleine Mengen auf einmal.

### Leinensack oder Holzkiste

Die Knollen brauchen Luft. Entsprechend sollten gekaufte Kartoffeln schnell aus dem Plastiksack genommen und stattdessen im Leinensack oder in einer mit Zeitungspapier ausgelegten Holzkiste aufbewahrt werden.

### Dunkel und trocken lagern

Werden Kartoffeln dem Licht ausgesetzt, wird Solanin produziert und die Kartoffeln verfärben sich grün. Da Solanin giftig ist, müssen grüne Stellen grosszügig weggeschnitten werden.

### Reste richtig aufbewahren

Übrig gebliebene Gschwelli, Salzkartoffeln oder Kartoffelstock sollen nicht weggeworfen werden! Zugedeckt im Kühlschrank können diese aufbewahrt und anschliessend zu köstlichen neuen Gerichten zubereitet werden.



## SO LÄUFT DAS KARTOFFELJAHR

### Januar bis Februar:

Die Kartoffelproduktion auf dem Feld beginnt erst bei wärmeren Temperaturen später im Jahr. Im Moment ruht der Boden.

### März bis April:

Das Pflanzbett wird für die Kartoffeln vorbereitet. Anschliessend werden die Pflanzkartoffeln in die Erde gesetzt. Die Kartoffeln werden in sogenannten Dämmen gepflanzt.

### Mai bis Juni:

In den ersten Wochen nach der Pflanzung ist von der Kartoffel nichts zu sehen. Bis die Kartoffeln keimen, geht es rund sechs Wochen. Die ersten Kartoffeln, die Frühkartoffeln, werden Anfang Juni geerntet.

### Juli bis August:

Die Kartoffelpflanze blüht im Sommer. Je nach Kartoffelsorte blüht sie weiss, rosa oder lila. Jetzt reifen und wachsen die Kartoffeln im Boden.

### August bis Oktober:

Im August und September findet die Haupternte statt. Nach der Ernte werden die Kartoffeln für eine spätere Verwendung eingelagert oder direkt für den Verkauf vorbereitet und gewaschen.

### Oktober bis Dezember:

Auf den Feldern werden nach der Kartoffelernte andere Kulturen gesät – zum Beispiel Weizen. Diese Massnahme schützt vor Erosion und hält die Nährstoffe im Boden.



# KOCHTYPEN UND EIGENSCHAFTEN

In der Schweiz werden viele verschiedene Kartoffelsorten angebaut. So unterschiedlich wie diese Sorten sind, so vielseitig lassen sie sich in der Küche zubereiten: Ob als Rösti mit frischem Gemüse, als Kartoffelsalat oder als herzhaften Gratin mit Käse und Speck. Schweizer Kartoffeln sind aus der vollwertigen Küche nicht mehr wegzudenken. Wichtig ist, für das jeweilige Kartoffelgericht den richtigen Kochtyp zu verwenden.



## FESTKOCHEND

(im grünen Beutel)  
Das Fleisch zerfällt auch bei längerem Kochen nicht. Sie eignet sich für Kartoffelsalat, Salzkartoffeln und Gschwelli.



## HOCHTEMPERATURLINIE

(im roten Beutel)  
Dank höherer Lagertemperatur ist die Zuckerbildung reduziert. Dadurch verringert sich auch die Acrylamid-Bildung bei hohen Zubereitungstemperaturen. Diese Sorten sind besonders geeignet zum Braten und Frittieren. Sie eignen sich gut für Rösti, Bratkartoffeln oder Pommes frites.



## MEHLIGKOCHEND

(im blauen Beutel)  
Die Kartoffel springt beim Kochen auf, das Fleisch ist mehlig. Sie eignet sich für Kartoffelstock, Gratin und Gnocchi.



## SPEZIALITÄTEN

(im braunen Beutel)  
Dazu gehören zum Beispiel Frühkartoffeln, Baked Potatoes oder Raclettes-Kartoffeln.

## JEDE MENGE GUTES

Die Kartoffel ist gefüllt mit Nährstoffen und Vitaminen und punktet mit 15 verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelementen. Damit gehört die «tolle Knolle» zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung. Aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes wird die Kartoffel auch «Zitrone des Nordens» genannt: Eine mittelgrosse Kartoffel deckt bereits einen Drittel des Tagesbedarfs an Vitamin C. Zusätzlich enthält sie wichtige Ballaststoffe, welche die Verdauung positiv beeinflussen können. Die Kartoffel liefert mit zwei Prozent zwar eher wenig Eiweiss, dieses ist dafür besonders hochwertig.



Der lateinische Name der Kartoffel «Solanum tuberosum» bedeutet Trost oder Beruhigung.

## FÜR ALLE GEEIGNET

Übrigens sind Kartoffeln gluten- und laktosefrei. Sie zählen zu den vegetarischen und veganen Lebensmitteln und passen folglich in jede Küche.

## GUT ZU WISSEN: LOW CARB ≠ NO-CARB

Festkochende Kartoffeln weisen einen durchschnittlichen Stärkegehalt von 12% auf. Im Vergleich zu anderen Menübeilagen wie Teigwaren, Reis oder Polenta entspricht dies einem deutlich tieferen Gehalt an Kohlenhydraten. In zubereiteter Form ist der Kohlenhydratgehalt von Kartoffeln nur gerade halb so hoch wie bei Teigwaren. Kartoffeln eignen sich entsprechend als Nahrungsmittel im Rahmen einer «Low-Carb-Ernährungsform». Dabei wird der Anteil an Kohlenhydraten reduziert, nicht aber eliminiert.





Schweizer Frühkartoffeln haben von Juni bis August Saison.



Passend im Frühling

# FRÜHKARTOFFELN AUF LABNEH



ca. 30 Minuten



4 Personen

- Zutaten Labneh\***
- 500 g Joghurt nature
  - ½ TL Salz
  - 1 grosses Mulltuch
  - 4 Specktranchen
- Zutaten Kartoffeln**
- 800 g Frühkartoffeln\*\*
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 EL HOLL-Rapsöl
  - 1 TL Dukkah (Gewürzmischung)\*\*\*
  - Salz & Pfeffer
  - Muskatnuss

- Zum Servieren**
- 2 EL Olivenöl
  - 1 Bundzwiebel, in feinen Ringen
  - ½ Bund Minze
  - ½ Bund Petersilie
  - ½ Bund Dill

**Tipps**

- \* Wenn es schneller gehen muss, kann anstelle von Labneh auch eine Mischung aus Naturejoghurt und fertigem Frischkäse (Verhältnis 50:50) verwendet werden.
- \*\* Das Rezept kann gut mit festkochenden Kartoffeln zubereitet werden.
- \*\*\* Dukkah gibt es im Detailhandel als fertige Gewürzmischung zu kaufen.

1

**Zubereitung Labneh (am Vortag)**

Das Joghurt mit dem Salz verrühren. In ein Sieb geben, das mit einem Mulltuch ausgelegt ist. Das Sieb auf eine Schüssel stellen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 8 bis 10 Stunden oder über Nacht abtropfen lassen. Den Labneh aus dem Tuch nehmen, in einer Schüssel verrühren.

3

Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten rösten.

4

Den Labneh auf einer Platte dick ausstreichen. Die gerösteten Kartoffeln darüber verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und zum Servieren mit Kräutern garnieren.

2

**Zubereitung Frühkartoffeln**

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Frühkartoffeln waschen und der Länge nach halbieren. Mit dem Öl in einer Schüssel vermengen. Den Knoblauch dazu pressen und mit dem Dukkah vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.





Passend im Sommer

## CERVELAT-KARTOFFEL-SPIESSE

ca. 40 Minuten  4 Personen

### Zutaten

- 4 festkochende Kartoffeln
- 4 Cervelats\*
- 4 Grillspiesse aus Holz\*\* oder Metall
- einige Zweige Rosmarin

### Zum Servieren

Blattsalat

### Tipps

- \* Die Spiesse können beliebig mit verschiedenem Gemüse z.B. Peperoni, Zucchini, Zwiebeln oder Pilzen ergänzt werden.
- \*\* Falls Holzspiesse verwendet werden, diese in wenig Wasser einweichen. Das verhindert, dass die Spiesse später im Ofen anbrennen.

- 1 Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser fast gar, aber nicht zu weich kochen. Abgessen und ausdampfen lassen. Die Kartoffeln mit einem scharfen Messer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Die Cervelats ebenfalls in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben abwechslungsweise mit den Kartoffeln auf den Spieß stecken. Nach Belieben die Zwischenräume mit Rosmarin bespicken.
- 3 Die Spiesse auf dem heißen Grill rundum knusprig grillieren oder in der Bratpfanne goldgelb braten.





Passend im Herbst

# KARTOFFEL- KÜRBIS-KUCHEN

## Zutaten Kuchen

300 g mehligkochende  
Kartoffeln  
200 g Kürbisfleisch  
50 g Baumnüsse  
6 Eigelb  
200 g Zucker  
1 TL Zimt  
50 g gemahlene  
Haselnüsse  
30 g Griess  
6 Eiweiss  
1 TL Backpulver

## Zutaten Glasur

150 g Frischkäse nature  
100 g Butter, weich  
1½ EL Puderzucker  
1 TL Vanille-Paste  
20 g Baumnüsse, grob  
gehackt und  
angeröstet  
etwas Zimt, gemahlen

## Tipp

Für eine Springform  
von 26 cm Ø



ca. 1h 25 Minuten

- 1 Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Kürbis in Stücke schneiden, in Wasser knapp weich kochen. Auskühlen lassen und durchs Passevite treiben.
- 2 Baumnüsse grob hacken. Die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers zu einer hellen, schaumigen Crème verrühren. Zimt, Haselnüsse, Baumnüsse und Griess beifügen.
- 3 Eiweiss mit dem restlichen Zucker und dem Backpulver zu steifem Schnee schlagen. Abwechslungsweise mit dem Kartoffel-Kürbis-Püree unter die Eigelbcrème ziehen.
- 4 Die Masse in die eingefettete Springform füllen und im 170 °C heissen Ofen ca. 50 Minuten backen. Den Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen.
- 5 **Zubereitung Glasur**  
Für die Glasur den Frischkäse, die Butter, den Zucker und die Vanille-Paste zu einer festen Masse schlagen. Mit einem Spritzsack oder einem Löffel auf dem Kuchen verteilen. Mit gerösteten Walnüssen und Zimt bestreuen.





*Passend im Winter*

# KARTOFFELSUPPE MIT SPECK UND GEMÜSECHIPS

## Zutaten

**800 g** mehligkochende  
Kartoffeln  
**200 g** Rüebl  
**2** Zwiebeln  
**8** Specktranchen\*  
**2 TL** Bratbutter  
**1.6 l** Gemüsebouillon  
Salz & Pfeffer  
Muskatnuss

## Zum Servieren

**1 Bund** Schnittlauch  
**4 EL** Gemüsechips

## Tipp

\* Wer die Suppe vegetarisch mag, kann die Specktranchen einfach weglassen.



40 Minuten



4 Personen

- 1** Die Kartoffeln und Rüebl schälen und klein würfeln. Den Bratspeck in dünne Streifen schneiden.
- 2** In einer Pfanne die Bratbutter erhitzen und den Speck leicht knusprig braten. Speck aus der Pfanne nehmen, grob hacken und bis zum Servieren zur Seite stellen.
- 3** Im Bratensatz die Zwiebeln andünsten. Kartoffeln, Rüebl und Gemüsebouillon beifügen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.
- 4** Etwa die Hälfte der Kartoffeln und Rüebl aus der Bouillon heben, gut abtropfen lassen und beiseitestellen. Die restliche Suppe direkt in der Pfanne mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Dann die Kartoffeln und Rüebl zurück in die Suppe geben. 2 bis 3 Minuten leicht köcheln lassen.
- 5** Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Suppe in tiefen Tellern oder Suppenschaalen anrichten und mit dem Schnittlauch sowie dem Speck und den Gemüsechips anrichten.





20'000 | 2022

Schweiz. Natürlich.



SUISSE  
GARANTIE