

DAS IST KNOLLENPOWER

Kartoffeln bestehen zu fast 80 Prozent aus Wasser, enthalten nur sehr wenig Fett und sind daher kalorienarm. Sie sind reich an Kohlenhydraten (in Form von Stärke), liefern Nahrungsfasern (Ballaststoffe) und versorgen uns mit vielen Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Obwohl der Proteingehalt mit 2 g pro 100 g eher gering ist, sind Kartoffeln ein guter Lieferant der Aminosäuren Lysin und Tryptophan. Kartoffeln bilden darum zusammen mit Milch oder Eiern eine Mahlzeit, die reich an hochwertigem Eiweiss ist.

Zudem tragen Kartoffeln durch ihren Ballaststoffgehalt zum Sättigungsgefühl bei und unterstützen eine gesunde Verdauung. Sie sind auch eine verlässliche Quelle für Vitamin C – eine mittelgrosse, gekochte Kartoffel enthält etwa 15 mg Vitamin C – sowie für Vitamine der B-Reihe, zum Beispiel Folsäure. Ausserdem sind sie ein wichtiger Kaliumlieferant und enthalten auch Magnesium und Eisen.

Eine mittlere Portion gekochter und geschälter Kartoffeln (180 g) hat etwa 135 Kilokalorien, deutlich weniger als die gleiche Menge gekochter Pasta (284 kcal) oder Reis (227 kcal).

Weiter sind die Knollen basenüberschüssig und schützen den Körper vor Übersäuerung. Kartoffeln sind ausgesprochen gut verträglich und eignen sich für alle Ernährungsformen, insbesondere für die glutenfreie Ernährung.



100 g geschälte Kartoffeln enthalten:

- 0,1 g Fett
- 0,5 g anderes (z.B. Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente)
- 2 g Protein
- 2,1 g Nahrungsfasern
- 15,6 g Kohlenhydrate (hauptsächlich Stärke)
- 79,7 g Wasser

Quelle: naehrwertdaten.ch

Die Nährwerte hängen von der Zubereitung ab. Zwischen den einzelnen Kartoffelgerichten bestehen darum grosse Unterschiede.

28 SORTEN IM ÜBERBLICK



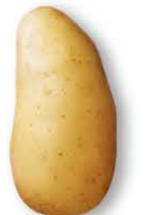
Acoustic
mehligkochend



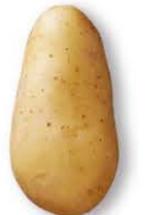
Agata
Frühkartoffel



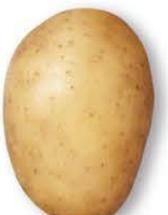
Agria
mehligkochend



Amandine
festkochend



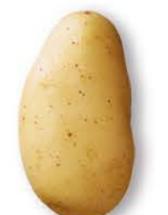
Annabelle
festkochend



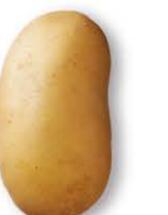
Ballerina
festkochend



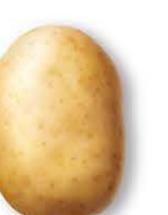
Belmonda
mehligkochend



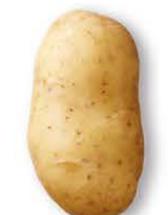
Celtiane
festkochend



Charlotte
Frühkartoffel,
festkochend



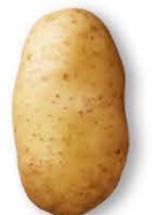
Colomba
Frühkartoffel



Concordia
mehligkochend



Desirée
mehligkochend



Ditta
festkochend



Emanuelle
festkochend



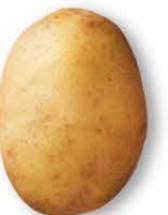
Erika
festkochend



Gwenne
festkochend



Jazzy
festkochend



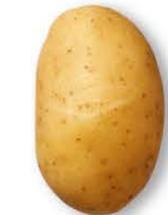
Jelly
mehligkochend



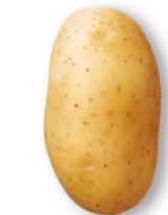
Lady Christl
Frühkartoffel



Laura
mehligkochend



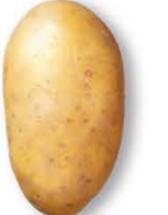
Queen Anne
festkochend



Simonetta
festkochend



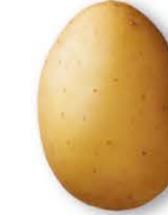
Sound
mehligkochend



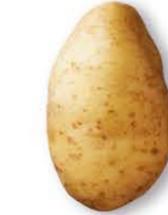
Sunshine
festkochend



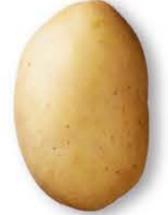
Twiner
Frühkartoffel



Venezia
festkochend



Victoria
mehligkochend



Vitabella
festkochend

- festkochend
- mehligkochend
- Hochtemperaturlinie
- Spezialitäten

Alle aktuellen Kartoffelsorten findest du auf **KARTOFFEL.CH**

KARTOFFELN RICHTIG LAGERN

NICHT WASCHEN

Die Erde bietet den Kartoffeln einen natürlichen Schutz.

DUNKEL UND TROCKEN

Wenn die rohen Kartoffeln dem Licht ausgesetzt werden, produzieren sie den giftigen Bitterstoff Solanin und verfärben sich grün. Obwohl dies in kleinen Mengen verzehrt bei erwachsenen Personen zu keinen gesundheitlichen Problemen führt, sollten die grünen Stellen immer grosszügig weggeschnitten werden.

BEI SECHS BIS ZEHN GRAD CELSIUS

Wenn die Kartoffeln unter 4 °C gelagert werden, wandelt sich die Kartoffelstärke in Zucker und sie schmecken süsslich. Bei Temperaturen über 10 °C beginnen sie jedoch zu keimen und werden schrumpelig. Der beste Lagerraum für Kartoffeln ist ein kühler Keller. Weniger geeignet für Kartoffel-Frischhaltung ist der Kühlschrank, weil dieser meistens eine zu kalte Temperatur aufweist und keine Luftzirkulation ermöglicht.

LEINENSACK ODER HOLZKISTE

Rohe Kartoffeln brauchen Luft. Das Lagern in Plastiksäcken ist deshalb denkbar ungeeignet. Am wohlsten fühlen sich die Knollen flach ausgebreitet auf Zeitungspapier in einer Holz-

kiste – oder im praktischen Kartoffel-Frischhaltesack vom Onlineshop auf kartoffel.ch.

RESTEN RICHTIG AUFBEWAHREN

Wird übrig gebliebene Gschwellti, Salzkartoffel oder Kartoffelstock nicht weg! Bewahre die Reste in einer Schüssel im Kühlschrank auf. Aus diesen Resten entstehen neue Gerichte, die schnell zubereitet sind und fein schmecken. Auf kartoffel.ch findest du Rezepte zum Thema Food Save.

Für die perfekte Lagerung gibt es den Kartoffel-Frischhaltesack im Online-Shop:



16 MESSERSCHARFE SCHNITTARTEN



Geschälte Kartoffeln
(Pommes de terre pelées)



Schmelzkartoffeln
(Pommes fondantes)



Salzkartoffeln
(Pommes nature)



Schlosskartoffeln
(Pommes château)



Knoblauchzehenkartoffeln
(Pommes gousse d'ail)



Pariser Kartoffeln
(Pommes parisiennes)



Maxime-Kartoffeln
(Pommes Maxime's)



Bratkartoffeln
(Pommes rissolées)



Kartoffelwürfel
(Pommes parmentier)



Brückenpfeilerkartoffeln
(Pommes pont-neuf)



Kartoffelstäbe
(Pommes frites)



Kartoffelstäbchen
(Pommes mignonnettes)



Champignonkartoffeln
(Pommes champignons)



Pommes Chips
(Pommes chips)



Waffelkartoffeln
(Pommes gaufrettes)



Kartoffelscheiben
(Pommes savoyardes)

DIE KOCHTYPEN

Nicht jede Sorte eignet sich für jedes Gericht. Im Detailhandel sind die Verpackungen mit unterschiedlichen Farben gekennzeichnet. Diese geben Hinweise auf die geeignete Verwendung.



FESTKOCHEND

Das Fleisch zerfällt auch bei längerem Kochen nicht. Ideal für: Kartoffelsalat, Salzkartoffeln und Gschwellti



MEHLIGKOCHEND

Die Kartoffel springt beim Kochen auf, das Fleisch ist mehlig. Ideal für: Kartoffelstock, Gratin und Gnocchi

HOCHTEMPERATURLINIE

Ideal für: Rösti, Bratkartoffeln und Pommes frites

SPEZIALITÄTEN

Zum Beispiel Frühkartoffeln, Patatli, Baked Potatoes oder Raclettekartoffeln

ZUBEREITUNGSTIPPS

- Kartoffeln zum Kochen in gleich grosse Stücke schneiden, damit sie gleichzeitig gar sind. Für Gschwellti vorzugsweise gleich grosse Kartoffeln verwenden.
- Geschälte Kartoffeln nicht unnötig im Wasser liegen lassen, da sonst wertvolle Nährstoffe verloren gehen.
- Die Kartoffeln in möglichst wenig Wasser oder im Dampfkochtopf garen, damit die wertvollen Nährstoffe nicht ausgeschwemmt werden.

WICHTIG

Bei der Zubereitung von Pommes frites, Rösti oder Bratkartoffeln gilt das Motto: «vergolden statt verkohlen». Das heisst weniger heiss, dafür etwas länger braten oder frittieren.

KARTOFFEL-WRAP

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Für 4 Personen

Wraps

3-4	grosse festkochende Kartoffeln (ca. 450 g)
2 EL	Rapsöl
100 g	Reibkäse (z. B. Gruyère)
etwas	Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, in sehr dünne Scheiben hobeln und mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech vier Rechtecke aus Kartoffelscheiben legen. Die Scheiben sollten sich dabei zu ca. zwei Dritteln überschneiden. Mit Öl bestreichen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Reibkäse über den Kartoffeln verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Backofens ca. 15 Minuten backen. Temperatur auf 200 Grad erhöhen und 5-8 Minuten knusprig backen. Kurz auskühlen.

Füllung

Die Wraps können nun ganz nach eigenem Geschmack befüllt werden. Unser Favorit: Brie, Birne, frischer Salat, Sprossen und Walnüsse.



Dieses und über 150 Kartoffelrezepte findest du hier.

KARTOFFEL.CH



Höchster Standard für Ökoeffektivität. Cradle to Cradle Certified®-Druckprodukte hergestellt durch die Vögelei AG.

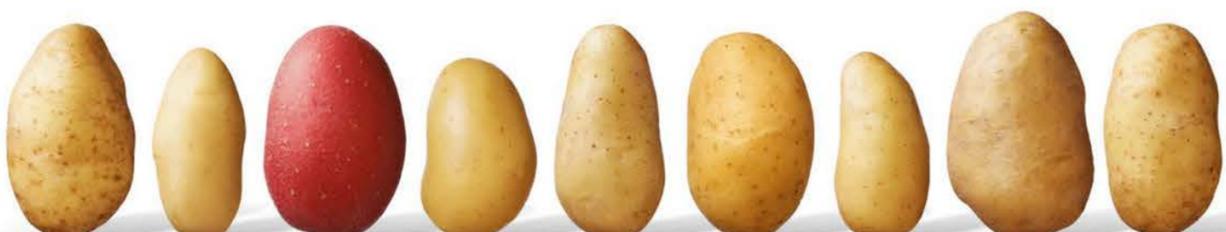


Schweiz. Natürlich.



12/000/2025

DIE KARTOFFELPARADE



KARTOFFEL.CH