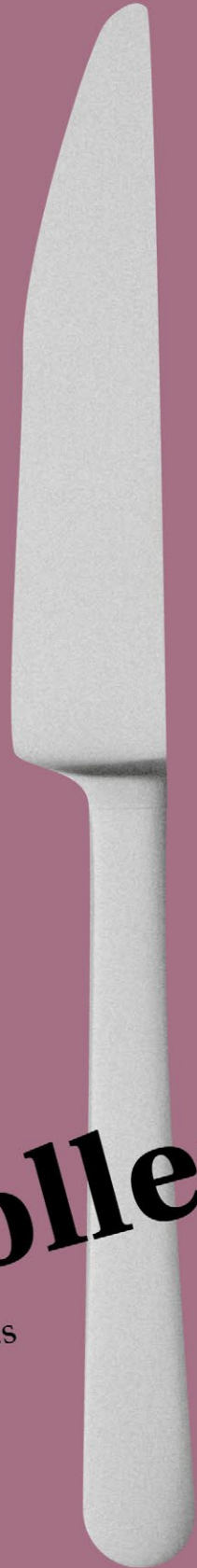
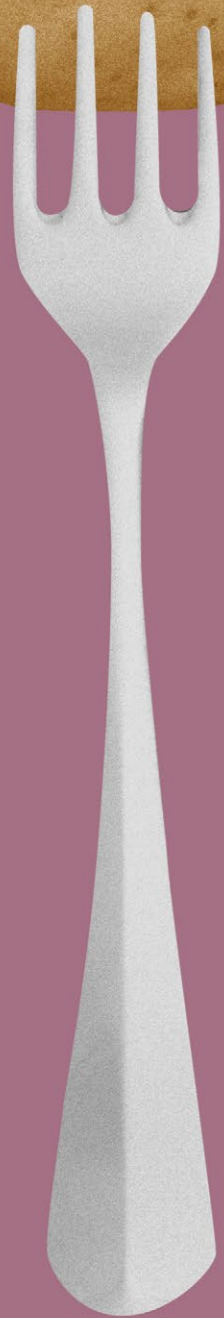


lunch
probier's **idee**

Kartoffeln



Wunderknollen

Diesen Monat dreht sich alles
um das Thema Kartoffeln.

Mehr Infos auf lunchidee.ch

 [#probierlunchidee](https://www.instagram.com/probierlunchidee)

 [facebook.com/lunchidee.ch](https://www.facebook.com/lunchidee.ch)

**Dreh
mich um!**

Schatz aus der Erde

Kartoffeln gehören zu den Nachtschattengewächsen und wurden bereits vor 2000 Jahren in Südamerika angebaut. Im 16. Jahrhundert brachten die Spanier die *patata* nach Europa, wo sie von den Italienern nach der Trüffel *tartufulo* benannt und über die *tartoffel* später zur Kartoffel wurde.

Kartoffeln sind in der Schweiz eine bedeutsame Kulturpflanze und ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten spiegeln sich in den zahlreichen, feinen Rezepten wider. Zudem sind die Wunderknollen reich an Nährstoffen, sie sättigen gut, sind günstig und das ganze Jahr aus Schweizer Anbau erhältlich!

Sortenvielfalt – jenseits von Désirée, Agria & Charlotte

Weltweit sind rund **4000 Kartoffelsorten** bekannt. Ist es nicht erstaunlich, dass wir beim Einkauf immer auf dieselben, wenigen Sorten stossen? Die Industrialisierung der Landwirtschaft führte dazu, dass viele – geschmacklich hervorragende – Sorten verdrängt wurden.

Wir stellen euch **drei Kartoffelsorten aus der Schweiz** vor, die sich geschmacklich und optisch von den altbekannten Sorten unterscheiden:

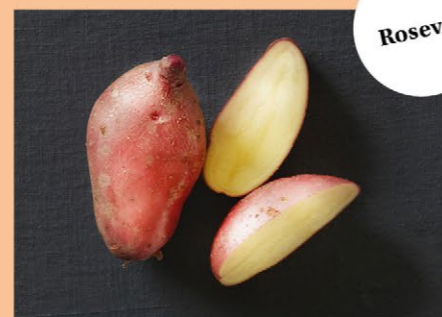


Der natürliche Farbstoff Anthocyan sorgt für die blaue Färbung.

Konsistenz: leicht mehligkochend

Verwendung: Geschwellti, blauer Kartoffelstock, blaue Kartoffelsuppe, blaue Chips, zweifarbiger Kartoffelsalat

Probier's: Bereite diese Sorte bei trockener Hitze zu, z. B. im Backofen, so wird das Marroni-Aroma verstärkt.



Diese Sorte hat eine dunkelrote Schale, hellgelbes Fruchtfleisch und ist sehr gut lagerbar.

Konsistenz: cremig und buttrig

Verwendung: Kartoffelstock, Rösti, Gratin, Bratkartoffeln



1928 kam diese Sorte aus Deutschland in die Schweiz und wurde hier bis 1956 kultiviert. Aufgrund der Industrialisierung der Landwirtschaft wurde sie verdrängt.

Geschmack: buttrig-nussig

Verwendung: Kartoffelstock, Rösti, Gratin, Gnocchi

Quellen und weitere alte Sorten: bergkartoffeln.ch, oberewanne.ch; Fotos: sylvanmueller.ch

Krumme Kartoffeln: Jede zweite Knolle geht verloren!

Die Kartoffel hat bei uns ein hartes Los: Zwischen Feld und Teller geht etwa **die Hälfte der Schweizer Frischkartoffeln** verloren! Der grösste Teil der Verluste entsteht bereits in der Landwirtschaft. Hier werden unförmige, zu grosse oder zu kleine Kartoffeln aussortiert, da sie nicht den geforderten Qualitätsstandards entsprechen.

Auch im privaten Haushalt entstehen Verluste: Sei es, weil zu viele Kartoffeln gekauft, sie nicht richtig gelagert werden und verderben oder weil bei der Zubereitung zu viele Rüstabfälle entstehen.

Quellen: nfp69.ch; foodwaste.ch

Richtig lagern: In Plastik verpackte Kartoffeln aus der Plastikfolie nehmen und an einem dunklen, kühlen Ort lagern.
Probier's: Ungewaschene Kartoffeln halten länger!

Achte beim Einkauf auf die Herkunft und wähle im Winter fest- und mehligkochende Sorten aus Schweizer Anbau. Erst ab Mai gibt es die ersten heimischen Frühkartoffeln!

Kartoffeln pur – der Umwelt und Gesundheit zuliebe

Kartoffeln gehören aufgrund ihres hohen Gehalts an Stärke zu den **Kohlenhydratlieferanten**. Da der Stärkegehalt in Kartoffeln jedoch deutlich tiefer ist als in anderen Kohlenhydratlieferanten, wie z. B. in Teigwaren, Reis oder Brot, sind sie energieärmer.

Kartoffeln pur, z. B. als «Gschwellti» oder als Salzkartoffeln, stellen eine sättigende, kalorienarme und glutenfreie Alternative dar. Zudem sind sie reich an **Vitamin C** und enthalten hochwertiges, **pflanzliches Eiweiss**.



Probier's: Wer Kartoffeln öfters **pur und unverarbeitet** geniesst, z. B. als «Gschwellti» oder Salzkartoffeln, der tut nicht nur Gutes für seine Gesundheit, sondern auch für die Umwelt.

Selber machen: Rohe Kartoffeln in Schmitze schneiden, auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit Rapsöl beträufeln und mit grobem Salz bestreuen. Bei ca. 180 °C 25–30 Minuten backen.

Kartoffelerzeugnisse wie Pommes frites, Kroketten, Chips, usw. sind meistens **industriell hochverarbeitete Produkte**, die vom Roh- bis zum Endprodukt einen energieintensiven Weg hinter sich haben. Häufig werden sie tiefgekühlt und enthalten reichlich Fett, Salz und Kalorien.

Blau, rot und orange

Bei allen **blauen und rötlichen Kartoffelsorten**, wie z. B. der Blauen St. Galler oder der Sorte Violetta, sorgen **Anthocyane** für die intensive Farbe. Diese wertvollen sekundären Pflanzenstoffe sind gesundheitsfördernd und schützen uns z. B. vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Probier's: Kartoffeln mit Schale in wenig Wasser dämpfen oder im Ofen backen und erst danach bei Bedarf schälen. So bleiben Nährstoffe, Farbe und Geschmack besser erhalten!

Orange Süsskartoffel

Obwohl die Süsskartoffel nicht mit der Kartoffel verwandt ist, steht sie ihr hinsichtlich Vielseitigkeit und Nährstoffgehalt in nichts nach! Die **orange Süsskartoffel** mit ihrem **süsslichen Aroma ist reich an Betakarotin und Vitamin E** und kann gegart oder roh gegessen werden. Seit einiger Zeit wird sie auch in der Schweiz angebaut – achtet beim Einkauf auf die Herkunft!

Probier's: Ein Rezept für Süsskartoffelstampf mit karamellisiertem Orangen-Chicorée findest du auf lunchidee.ch

lunchidee

Was wir essen und trinken, wirkt sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus und hat gleichzeitig einen Einfluss auf Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft: 28 % der gesamten Umweltbelastungen werden in der Schweiz durch die Ernährung verursacht, jedes Jahr wird ein Drittel aller produzierten Lebensmittel verschwendet und immer mehr Menschen leiden an ernährungsabhängigen Erkrankungen. Zeit zu handeln!

Das Projekt *lunchidee* setzt sich für mehr Wertschätzung und bewussten Genuss ein: Über Mittag servieren wir inspirierende Ideen rund um eine nachhaltige und gesunde Ernährung, die zum Nachdenken und Nachmachen anregen. Dabei kommt der Genuss nicht zu kurz, denn die Köchinnen und Köche der *lunchidee*-Restaurants kreieren feine Mittagsmenüs zu monatlich wechselnden Themen.

Probier's – für eine zukunftsfähige Esskultur, die allen zugutekommt.

www.lunchidee.ch

lunchidee wird ermöglicht von Engagement Migros, dem Förderfonds der Migros-Gruppe.