

Kartoffeln



Bei uns zu Hause kamen früher fast immer Salzkartoffeln auf den Tisch. Ohne Petersilie. Meine Schwiegermutter bräunt die Kartoffelchen hinterher noch mal kurz in der Pfanne an. Dekoriert mit ein paar sehr klein gehackten Petersilienblättern. Kartoffelpüree kam bei uns zu Hause aus der Packung, als ich noch ein Kind war. Schade!

Mein Mann liebt Kartoffeln. Ich liebe Kartoffeln. Meine Stieftochter hat's eher mit Pasta oder Reis...

Leider gibt es so viele Menschen, die sofort mit Vorurteilen daherkommen, wenn es um Kartoffeln geht. Deshalb zähl ich hier mal die positiven Eigenschaften auf:



Als sättigende, kalorienarme Beilage ist die Kartoffel sehr gut geeignet. Der Kaloriengehalt ist wirklich moderat. 100 g gekochte Kartoffeln enthalten gerade mal 69 Kalorien. (Reis: 93 Kalorien, Nudeln: 150 Kalorien). Natürlich sind Pommes eine wahre Kalorienbombe. Das ist ja logisch.

Kartoffeln enthalten hochwertiges Eiweiß, reichlich Kalium und B-Vitamine sowie Vitamine C. Darüber sind sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Anthocyan enthalten.

Frisch vom Markt schmecken sie am besten. Aber Kartoffeln lassen sich auch gut lagern, aber nicht zu lang und nicht zu warm. Dunkel, trocken, kühl und luftig – das ist das Richtige, somit ist meist ein Keller gut geeignet. Die Lagertemperatur sollte dabei zwischen 4 und 12 Grad liegen. Bei zu hohen Temperaturen kann es nämlich passieren, dass die Kartoffeln vorzeitig beginnen zu keimen. Lagern Sie die Kartoffeln bei einer Temperatur um 0 Grad, dann wird die in den Kartoffeln vorhandene Stärke in Zucker umgewandelt. Die Folge: Der Geschmack der Kartoffeln verändert sich. Sie schmecken dann nämlich sehr süß.

Achten Sie darauf, dass Sie Kartoffeln nicht zusammen mit Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche und Bananen lagern. Diese sondern nämlich Ethylen ab, welches dazu führt, dass die Kartoffeln früher reifen und sogar verderben können. Dieses Gas kann man an dem typisch süßlichen Geruch erkennen. (Okay, die Schale mit dem Obst stelle ich gleich weg. Die habe ich nur fürs Foto dazugestellt, weil es besser aussieht. Oder?)



Und Kartoffeln lassen sich vielfältig einsetzen:

Im Ofen knusprig gebacken mit frischen Kräutern. Wer Backpapier verwendet, braucht nur ganz wenig Olivenöl:



Gewaschen und fein gehobelt als Bratkartoffeln in einer beschichteten Pfanne. Tipp: Nur etwas Butter oder Butterfett verwenden, Olivenöl zieht in die Kartoffeln ein und sie werden nicht kross:



Halbiert, quer eingeschnitten, mit Kräutern bestreut auf einem Gemüsebett und dann überbacken:



In feine Scheiben geschnitten, mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss gewürzt. Mit Sahne und Parmesan als Gratin (ja, die Sahne hat Kalorien...):

Kartoffeln - Freitag 27, Mrz, 2015

Der Mensch ist, was er isst! von Cornelia Eyssen
