






# KARTOFFEL

## ... eine tolle Knolle!

In dieser Broschüre erfahrt Ihr Wissenswertes über den wertvollen „Erdapfel“:

-  Auszubildende der Hauswirtschaft kochen auf dem Bauernmarkt Gengenbach
-  Geschichtliches rund um die Kartoffel
-  Kleine Kartoffelkunde
-  Leckere Rezepte
-  Gesunde Hausmittelchen - dank´ der Kartoffel





o.v.l.: Samantha Huber, Franziska Keller,  
Teresa Mater, Stephanie Horn, Elisa Simon,  
Jasmin Wolber, Gaby Müller  
u.v.l.: Marina Allgeier, Myriam Rösch, Caroline Haas,  
Melissa Lothspeich

# Über uns

Liebe Freunde des Bauernmarktkochens,

Gerhard Krug, ein österreichischer Aphoristiker (1912 - 1996) sagte einst:  
„Hausarbeit ist etwas, das man tut, ohne dass es einer merkt...  
...bis man es nicht mehr tut.“

Diese Aussage nehmen wir uns gerne als Leitsatz zu Herzen → denn wir alle befinden uns auf dem vielseitigen Weg der Hauswirtschaft.

Für das Bauernmarktkochen am Samstag, 2. Oktober 2010 haben wir uns zusammengetan und über das Multitalent „Kartoffel“ recherchiert. Unsere Informationen haben wir dann in dieser kleinen Broschüre erfasst.

Wir Mädchen sind eine kleine Konstellation zweier hauswirtschaftlicher Betriebe aus Gengenbach:

Dem „FAZ- Mattenhof“ und dem „Mutterhaus der Franziskanerinnen“.  
Über verschiedenste Ausbildungswege finden wir zur Hauswirtschaft:

Gaby Müller nimmt das 9-monatige Ausbildungsangebot der Volkshochschule in Anspruch;

Neun von uns sind in einer 3-jährigen Lehre zur Hauswirtschafterin;  
Myriam Rösch machte ihren Abschluss als Assistentin der HWS und befindet sich derzeit in einer Weiterbildungsmaßnahme zur Hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin.

Mit unserer Aktion „Hauswirtschaft trifft Kartoffel“ hoffen wir, Euch interessante Augenblicke auf dem Bauernmarkt Gengenbach bieten zu können und wünschen Euch zudem viel Spaß mit unserem Heftchen.

Eure angehenden Hauswirtschafterinnen



# Die Kartoffel

Sie wird als Brei, Stäbchen oder Chip gegessen, wird gekocht und gepellt. Manche sagen **Erdapfel**, **Grumbeere**, **Kantüffel**, **Bodabirra** oder **Tüfte** - und meinen doch alle das Gleiche: die **Kartoffel**.

Doch Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel! Von der Knolle gibt es mehr als 5.000 Sorten in unterschiedlichen Größen, Formen und Farben.

Nicht schon immer war die wandlungsfähige Kartoffel so beliebt wie heute. Ihr Weg an die Spitze der Grundnahrungsmittel war schwer: ...

## Geschichte

...Kartoffeln sind Nachtschattengewächse und wurden bereits schon 7000 v. Chr. in Südamerika als Nutzpflanze angebaut.

Doch die Kartoffel kam erst im 16. Jahrhundert auf dem Schiffsweg nach Europa. Dort angekommen wurde sie lange Zeit nicht akzeptiert, lediglich als „Schweinsbrot“ verfütterte man die Knolle an das Vieh.

König Friedrich der Große („der Alte Fritz“) entdeckte die Kartoffel als Grundnahrungsmittel für seine Soldaten und setzte so 1756 den Kartoffelanbau unter Androhung höchster Strafe durch.

(„Wo nur ein leerer Platz zu finden ist, soll die Kartoffel angebaut werden!“)

## Kartoffeldenkmäler

Um den gesteigerten Wert der Kartoffel darzustellen, wurden an verschiedenen Orten sogar Denkmäler erstellt:

Rehau im Fichtelgebirge 1990:

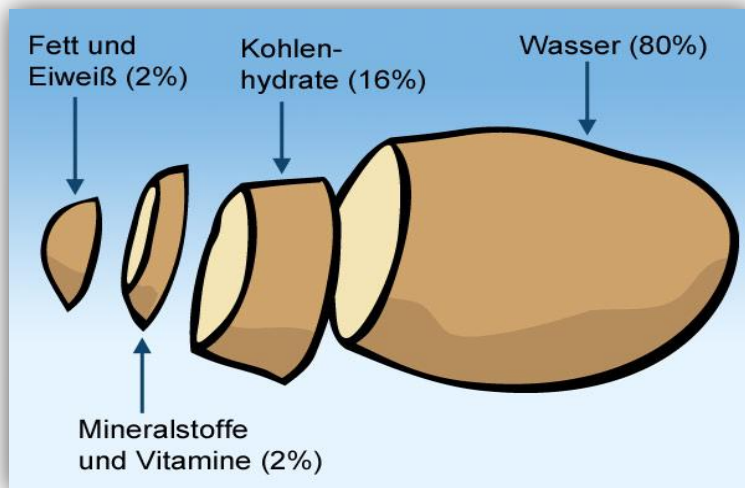


Biesiekierz in Polen 1983:



Braunlage im Harz 1885





## Was steckt drin?

### Wasser:

Der größte Teil einer Kartoffel besteht aus Wasser. Das ist immer so bei Gemüse. Dafür sind die anderen Inhaltsstoffe umso wichtiger für Gesundheit und Fitness.

### Kohlenhydrate:

Die braucht jeder Mensch, um lange Energie zu haben. Allerdings ist die Energie in der rohen Kartoffel nur in Form von Stärke gespeichert. Damit kann der Körper nichts anfangen. Um Kraft aus der Kartoffel zu holen, muss die Kartoffel erst gekocht werden. Durch diesen Prozess wird die Stärke in Glucose/ Traubenzucker umgewandelt.

### Mineralstoffe:

Die Kartoffel liefert dem Körper vor allem

- Kalium (reguliert den Wasserhaushalt)
- Magnesium, Calcium, Phosphor (für Muskel und Knochenaufbau)
- Eisen (Blutbildung)

### Vitamine:

Die Kartoffel liefert auch zahlreiche Vitamine:

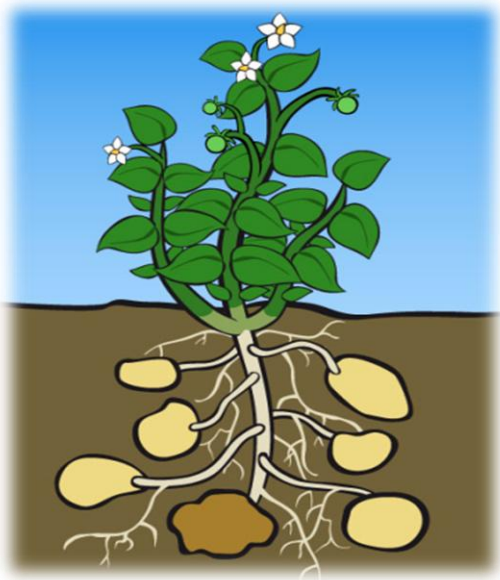
- Vitamine der B-Gruppe, vor allem B1, B2 - wichtig für die Funktion der Nerven und Enzyme
- Vitamin C - Infektionsschutz vor allem im Winter (deshalb auch „Zitron des Nordens“ genannt)
- aber auch Vitamin A - wichtig für Sehvorgang

### Eiweiß:

Der Eiweißanteil in der Kartoffel ist nur gering, dafür aber besonders wirkungsvoll.

Unser Körper benötigt Eiweiß für:

- das Immunsystem
- den Zellaufbau (Muskeln, Knochen, Haut, Haare)
- den Aufbau von Enzymen und Hormonen ...etc.



***Kartoffeln schmecken also nicht nur gut, sondern halten auch ganz schön fit.***

**Allerdings: Nicht alles an der Kartoffel ist gesund. Keime und die unreife, grüne Schale sind giftig.**

Damit die Kartoffel auch „gesund“ ist - sollte man auf die Zubereitungsart der wandlungsfähigen Knolle achten.

Salz- und Pellkartoffeln enthalten wenig Fett und Energie, aber viele Nährstoffe.

Auf Kartoffelprodukte wie Pommes, Bratkartoffeln oder Chips trifft dies nicht zu...

...zum Vergleich:

Grammzahl	Gericht	Kilo-Joule	Fett
100 g	Pell-Kartoffeln	293 kJ	0,1 g
100 g	Backofen-Pommes	1063 kJ	10 g
100 g	Kartoffel-Puffer	1294 kJ	21 g
100 g	Chips	2483 kJ	39 g



# Einkauf & Lagerung

*„Augen auf beim Kartoffelkauf“*

Die Erdäpfel sollten...

- ...unbeschädigt
  - ...sauber
  - ...fest
  - ...trocken
- und ...frei von Krankheiten sein.



*„Dunkel, kühl und trocken - müssen die Kartoffeln hocken“*

**Dunkel:** Unter Lichteinwirkung bildet sich das giftige Solanin. Sie erkennen Solanin an grün gefärbten Stellen und Keimen.

**Kühl:** Die Optimale Temperatur herrscht bei 4-12°C. Unter 4°C wird die Kartoffelstärke in Zucker umgewandelt, die Kartoffel schmeckt dann süßlich. Bei höheren Temperaturen beginnen die Kartoffeln schnell zu keimen.

**Trocken:** Nässe lässt die Kartoffeln rasch faulen, deshalb trocken und luftig lagern.



# Hey! Was is´n das für´n Typ?

Der Kochtyp der Kartoffel ist ein entscheidendes Merkmal der einzelnen Sorte.

Hierbei unterscheidet man:

1. festkochend
2. vorwiegend festkochend
3. mehlig kochend.

Die Kocheigenschaften sind abhängig vom Stärkegehalt der Knolle. Je höher der Stärkeanteil, um so eher sind diese als „mehlig“ zu bezeichnen.

## 1, 2 oder 3?

### 1. festkochend:

Ideal für Kartoffelsalat, als Schmor-, feste Pell- und Salzkartoffel sowie für Gratins.

(Beispiele: Nicola, Selma)

### 2. vorwiegend festkochend:

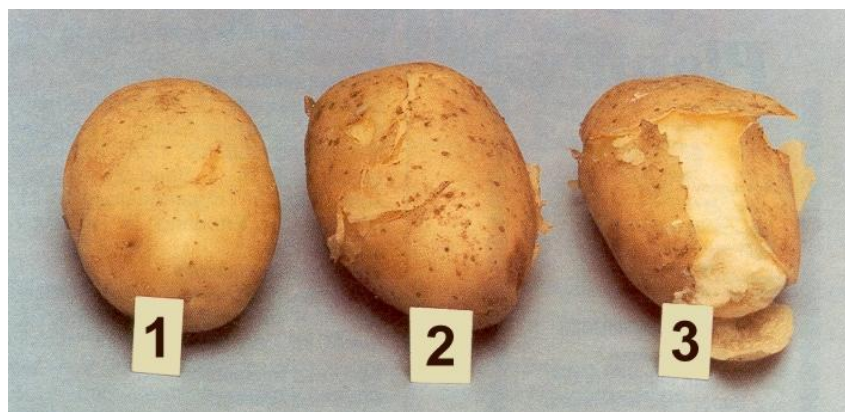
Genau richtig für Pommes frites, Rösti, Pell-, Brat- und Grillkartoffeln sowie für Aufläufe.

(Beispiele: Christa, Quarta)

### 3. mehlig kochend

Die beste Wahl für Kartoffelpuffer, Knödel, Klöße, Kartoffelbrei, für Suppen und Eintöpfe oder zum Backen in der Folie.

(Beispiele: Afra, Melina)



# Rezepte



## Kartoffel – Kürbis – Suppe

(Rezept für ca. 8 Personen)

### Zutaten

1500	ml	Gemüsebrühe
700	g	Kartoffeln
300	g	Karotten
½		Hokkaido Kürbis
		Salz, Pfeffer
300	ml	Crème fraîche, Sauerrahm oder Sahne

### Zubereitung

Brühe zum Kochen bringen. Das Gemüse putzen und waschen.

Kartoffeln und Karotten schälen (Info: Hokkaido muss nicht geschält werden).

Das Gemüse grob würfeln und für ca. 20 min. in der Brühe kochen. Nun wird die Suppe püriert und mit den Gewürzen abgeschmeckt.

Mit den angegebenen Milchprodukten kann verfeinert werden (Achtung: Temperatenausgleich schaffen, sonst flockt die Suppe).

## Kartoffelwaffeln

(Rezept für ca. 4 Waffeln)

### Zutaten

250	g	Kartoffeln
4		Eier
2	EL	Quark
5	EL	Sahne
30	g	Grieß
100	g	Mehl
1	EL	gehackter Majoran/ Zwiebeln
		Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Kartoffeln in der Pelle garen, schälen und durch eine Spätzle-Presse drücken. Auskühlen lassen. Mit Eiern, Quark, Sahne, Grieß und Mehl vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, dem Majoran oder den Zwiebeln abschmecken. Nun den Teig ca. 20 min. ruhen lassen, damit der Grieß quellen kann. Die Waffeln portionsweise ausbacken (! Dauert länger als bei süßen Waffeln!) → Als Dip dazu: Bibiliskäse.



# Bauern Paella (Rezept für ca. 6 Personen)

## Zutaten

750	g	Kartoffeln
4	EL	Öl
1	kleine	Zwiebel
200	g	Speck, fein geschnitten
750	g	Gemüse nach Saison
		Salz, Pfeffer, Paprika

## Zubereitung

Kartoffeln mit Schale kochen, schälen und in dickere Scheiben schneiden. Das Gemüse nach Saison wird geputzt, gewaschen und in gleichgroße Stifte oder Würfel geschnitten.

Zwiebeln und Speck im Öl anbraten.

Nach und nach wird das Gemüse nun angedünstet (das Gemüse mit der längsten Garzeit zuerst u.s.w.).



Zuletzt werden die Kartoffeln hinzugegeben und angebraten.

Mit Gewürzen gut abschmecken.

→ Zum Garnieren:  
gehackte Kräuter verwenden.

## Beispiele: Gemüse der Saison

**Frühling** Kohlrabi, Sellerie, Karotten, Frühlingszwiebeln

**Sommer** Aubergine, Tomaten, Zucchini, Paprika

**Herbst** Kürbis, Pfifferlinge, Lauch

**Winter** Weißkraut, Blumenkohl, Rosenkohl

# Kartoffelschmarren (Rezept für ca. 4 Personen)

## Zutaten

500	g	Kartoffeln
3	TL	Butter
2	Prisen	Salz
40	g	Haselnüsse, gemahlen
3		Eier
50	g	Zucker
50	g	Rosinen
		Fett/ Öl
		Puderzucker

## Zubereitung

Kartoffeln in der Pelle kochen, schälen und auskühlen lassen (Tip: Pellkartoffeln vom Vortag verwenden). Diese fein reiben, mit Butter, einer Prise Salz und den Haselnüssen vermengen. Eier trennen. Eigelbe mit Zucker verquirlen und unter die Masse rühren. Eiklare mit einer Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen und danach zusammen mit den Rosinen unter den Teig heben. Reichlich Fett in einer Pfanne erhitzen. Den Teig auf beiden Seiten zu hellen Pfannkuchen backen und diese dann mit zwei Bratenwendern zerreißen. Unter Wenden so lange braten, bis die Schmarren eine goldgelbe Farbe bekommen haben. Mit Puderzucker bestäuben.

→ Dazu Apfelmus reichen.



# Kartoffel – der „Allrounder“

- Regulieren den Wasserhaushalt
- Stimulieren den Transport aller Nährstoffe in die Zellen
- Bauen Knochensubstanz auf
- Kräftigen die Muskeln
- Stärken Herz und Kreislauf
- Aktivieren den gesamten Stoffwechsel - wirken entsäuernd
- Stimulieren das Wachstum (wichtig für Kinder)
- Kräftigen das Bindegewebe
- Regen die Hormonproduktion an
- Regulieren die Verdauung und beseitigen Verstopfungen
- Sorgen für mentale Frische - verscheuchen Müdigkeit



Kleine Knolle –  
Große Klasse!



## Ein Hausrezept für wohltuende warme Kartoffelwickel...

... hervorragendes Hausmittel gegen Rückenweh, Gelenkschmerzen, verspannte Muskeln und auch Halsweh!

**500 g geschälte Kartoffeln** werden weich gekocht. Danach schlägt man diese erst in ein Papierküchentuch und dann in ein Geschirrhandtuch ein. In diesem Paket verdrückt man die Knollen, bis der Brei etwa 2-3 cm dick ist. Dann warten: denn dieser Wickel ist anfangs extrem heiß! Nun wird der angenehm warme Kartoffelumschlag auf die schmerzende Stelle gelegt und fixiert (am besten mit einem Wolltuch). Der Wickel bleibt solange es angenehm ist. So ein Kartoffelwickel kann man auch gut als Fußwärmer unter die Fußsohlen legen.

## Dankeschön...

- ... unserer Moderatorin Dr. Silke Bauer, freie Mitarbeiterin für das Ernährungszentrum in Offenburg
- ... unseren Ausbilderinnen, Schwester Renate vom Mutterhaus der Franziskanerinnen und Tanja Pertschy mit Petra Schneider vom FAZ-Mattenhof die uns bei den Vorbereitungen auf das Bauernmarktkochen unterstützt und geleitet haben
- ... Frau Erika Späth, Marktbeschickerin, für die gute Zusammenarbeit
- &
- ... der Presse, dass Sie unser Projekt vorgestellt hat.



## Marktbeschicker

„Besuchen Sie uns auf dem Bauernmarkt und genießen Sie unsere regionalen Produkte“

Armbrusters Hoflädele	Gemüse, Obst, Edelbrände/ Liköre, Hausmacher Dosenwurst & Speck, Ferienwohnung
Sesterhof	Obst, Schnäpse & Edelbrände, Liköre, Ferienwohnung
Maier-Hof, Konrad-Schilli	Brot, Käse, Gemüse
Kreativwerkstätte Wußler	Gartenblumen, Trockenfloristik, Schnäpse & Liköre
Horst & Erika Späth	Dosenwurst, Speck, Gemüse, Obst, Wildkräuter
Josef Männle	Obst, Gemüse, Schnäpse, Hausmacher Wurst
Armin Reber	Demeter-Produkte, Obst, Gemüse, Käse, Brot
Silvia Wußler	Imbiss, Gengenbacher Bauernbratwurst, hausg. Kartoffelsalat
Markus Bischler	Gemüse, Obst, Schnäpse & Edelbrände
Meylehof	Hausmacher Wurst, Obst, Schnäpse
Geflügel Harter	Eier, Nudeln, Geflügel
Franz Schwarz	Forellenzucht

## Sponsoren des Gengenbacher Bauernmarkt

