

## Kartoffeln richtig lagern



- Kartoffeln atmen und benötigen frische Luft deshalb richtig lagern.
- am besten unverpackt in einem Korb oder in einer Lattenkiste; der Gittersack ist gut geeignet; nicht im Folienbeutel lagern!
- in einem luftigen, trockenen und dunklen Raum.
- bei kühler Raumtemperatur (am besten zwischen +4° und +6°C)
- Wenn die Lagerbedingungen nicht zur Verfügung stehen, ist es sinnvoll, Kartoffeln in kleinen Mengen zu kaufen.

## Zubereitungstipps



- Vitamine und Mineralstoffe befinden sich dicht unter der Schale. Sie bleiben am besten erhalten, wenn die Kartoffeln mit der Schale in wenig Wasser oder besser in einem Topf mit Siebeinsatz im Dampf garen und dann als Pellkartoffeln verzehren/ weiter verarbeiten.
- Bei frühen Kartoffelsorten ist die Schale zart, sie kann mitgegessen werden.
- Wenn Kartoffeln zu schälen sind, dann nur hauchdünn schälen.
- Kartoffeln auf höchster Schaltstufe mit wenig Wasser ankochen, dann auf mittlere bis schwache Hitze zurückschalten
- Frische Kräuter & aromatische Gewürze helfen Kochsalz einzusparen und geben den Kartoffeln ein leckeres Aroma.

## Kochtypen (nach HandelsklassenVO ausgewiesen)

| Kochtyp         | Sorten-Beispiele  | geeignet für ...   |
|-----------------|---|--|
| fest            | Bamberger Hörnchen, Burgandy Red, Cilena, Charlotte, Friesländer, Hansa, Linda, Nicola, Princess, Siglinde, Simone, Vitelotte (lila-/blaufleischig),                        | Salate, Salz-, Pell-/ Bratkartoffeln,  |
| vorwiegend fest | Ackersegen, Atika, Angela, Berber, Blauer Schwede, Donella, Granola, Gloria, Solara, Hela, Berber, Christa, Red King Edward (rote Flecken), Secura, Saline, Solist, Vivaldi | Röstis, Salz-, Pell-/ Bratkartoffeln, Grillkartoffeln, Pommes Frites, Gratins, |
| mehlig          | Aula, Bintje, Highlend (rotfleischig), Likaria, Adretta, Solara   | Suppen, Eintöpfe, Klöße, Kroketten, Reibekuchen, Püree                         |



## „Kartoffeln schick in Schale



- Kartoffeln liefern wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe
- das Eiweiß der Kartoffel wird von unserem Körper besonders gut aufgenommen durch die Kombination mit Ei, Milch, Fleisch & Fisch noch verbessert
- die Kartoffel liefert Kohlenhydrate in Form von Stärke und Zellulose
- enthaltene Ballaststoffe dienen der Verdauung
- Fett ist in Kartoffeln nur in Spuren enthalten, wird durch bestimmte Arten der Zubereitung zugesetzt
- trotz Stärkegehalt enthält die Kartoffel nur ca. 71 kcal/100 g, dick machen üppige Beilagen und verschieden Zubereitungstechniken (Vergleich: 1 Apfel hat ca. 65 kcal)
- in beachtlichen Mengen sind Vitamin A, B1, B2, C enthalten, liegen vorrangig in der Schalenunterschicht vor
- besonders hoch sind der Gehalt an Kalium, Natrium und Phosphor, diese nehmen günstig Einfluß auf den Wasserhaushalt und die Funktion von Herz & Nieren
- neben Geschmack und Farbe unterscheiden sich die Kartoffelsorten vor allem nach ihrem Reifezeitpunkt und ihren Kocheigenschaften
- die Vielseitigkeit der Sorten ermöglicht ihre vielseitige Verwendung: rustikal-deftig, Feinschmeckerküche, pikant & süß

**Weitere Informtionen:**  
 Landwirtschaftskammer Kreisstelle Paderborn  
 Tel.: 05251-135455, Fax: 05251-31541

Haushaltsservice

Kinder auf dem Bauernhof

Gästeführungen in der Region

Botschafterinnen heimischer Agrarprodukte

Serviceleistungen von/auf dem Bauernhof