

Erdäpfel



#dieesserwesser

OB ERDÄPFEL ODER KARTOFFEL - IN JEDEM FALL EINE TOLLE KNOLLE!

Erdäpfel sind Nachtschattengewächse. Ursprünglich stammt die Pflanze aus den Anden. Mitte des 16. Jahrhunderts wurde sie mit der Schifffahrt auch nach Europa gebracht.

Die Bezeichnung „Sättigungsbeilage“ ist für Erdäpfel kein Schimpfwort, sondern Fakt, denn sie machen satt. Der Kohlenhydratanteil (15 %) ist geringer als oft gedacht, er beträgt nur etwa 15 g auf 100 g Erdäpfel.

Erdäpfel sind auch bekannt als die „Zitronen des Nordens“ und das ist aufgrund ihres hohen Vitamin C-Gehalts absolut nachvollziehbar. Sie bestehen zu fast 80 % aus Wasser, ca. 2 % machen hochwertiges Eiweiß aus. In Erdäpfeln steckt mehr Kalium als in Bananen, weiters punkten sie mit reichlich B-Vitaminen.



Der Boden, das Wasser und die Erdäpfel sind die unterirdisch liegenden Speicherknollen der Erdäpfelstaude. Sie sind die Nährstoffspeicher der Pflanzen. Pro Kopf werden etwa 52 kg im Jahr verspeist. Ca. 87 Prozent der benötigten Erdäpfel können in Österreich geerntet werden.



Als Dickmacher sind sie zu Unrecht verschrien. Nur mit einer ordentlichen Portion Fett zubereitet, also in Form von Chips oder Pommes Frites, wäre der Vorwurf berechtigt. Erdäpfel sind mit ca. 70 Kilokalorien pro 100 g energiearm, aber reich an wertvollen Nährstoffen. Sie führen zu einem längeren Sättigungsgefühl und einem langsamen Blutzuckeranstieg.



Erdäpfel gehören nicht nur in den Keller, sondern oft auf den Teller! Die Knollen sind in der Zubereitung sehr geduldig und lassen sich fast unendlich kombinieren und verarbeiten.

“

Alle Mühe der Landwirtschaft und der Kontrolle sind vergebens, wenn Erdäpfel zu Hause falsch oder schlecht behandelt werden!



LAGERUNG

Erdäpfel sollen dunkel, luftig und kühl - aber frostfrei - gelagert werden. Die Lagertemperatur sollte bei über 4 °C liegen. Damit die Erdäpfel nicht schrumpfen oder ergrünen, können sie in Papier- oder Jutesäcken gelagert werden.

Erdäpfel, auch wenn sie noch von Erde gekennzeichnet sind, nicht gleich waschen. Erst vor der Verwendung werden sie gründlich abgespült.





ZUBEREITUNG

Für den besten Genuss die Erdäpfel kurz und gründlich waschen und nicht im Wasser liegen lassen, vorhandene „Augen“ ausstechen, möglichst mit der Schale in wenig Wasser bzw. über Wasserdampf garen und langes Kochen und Warmhalten vermeiden, da dies den Vitamingehalt vermindert. Heurige Erdäpfel, idealerweise Bioerdäpfel, müssen nicht geschält werden – sie können mit der zarten Schale verzehrt werden. Gründliches Waschen und Abbürsten reicht aus.

Von der Erdäpfelpflanze sind wirklich nur die Knollen genießbar. Denn alle Nachtschattengewächse, so auch die Erdäpfel, enthalten giftige Alkaloide wie Solanin und Chaconin, die sie vor Fressfeinden schützen. Die über der Erde wachsenden Pflanzenteile enthalten viel Solanin, vor allem die Blüten. Grüne Stellen der Erdäpfel enthalten ebenso Solanin. Durch das Erhitzen verringert sich der Solanin Gehalt nicht, nur das Wegschneiden der grünen Stellen hilft. Solanin ist auch in der Schale enthalten. Je älter der Erdäpfel ist oder je schrumpeliger, desto mehr ist enthalten. Heurige und solche, die noch nicht lange lagern, kann man daher bedenkenlos mit der Schale essen.

REGIONALE REZEPTE VON UNSEREN SEMINARBÄUERINNEN



Lasst euch von leckeren Rezepten mit Kartoffeln inspirieren unter www.regionale-rezepte.at

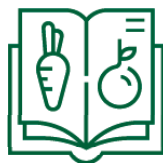
Wer selbst zubereitet, der weiß, was er isst.

Jeder Einkauf ist ein Auftrag an die Produktionsweise.

Österreichische Bauern setzen auf die länderspezifischen, hohen Anforderungen und Qualitätsprogramme.

Informationen zu den Gütezeichen aus Österreich gibt es unter:

www.esserwissen.at/infothek/ratgeber/augen-auf-beim-lebensmitteleinkauf/




KOCHEIGENSCHAFTEN

Die „festkochenden“ Erdäpfel sind die speckigen Erdäpfel und haben einen niedrigen Stärkegehalt. Ihre Beschaffenheit ist eher fest und klebrig, deshalb eignen sie sich besonders gut für einen Erdäpfelsalat, für Braterdäpfel oder Rösti. Die mittelfestkochenden Erdäpfel sind ideal für Brat- und Salzerdäpfel

Die „mehligen“ Erdäpfel sind sehr stärkehaltig, das macht ihre Beschaffenheit locker. Sie zerfallen leicht beim Kochen und daher eignen sie sich besonders für Knödel, Püree, Kroketten und Suppen.

Die Stärke wird erst durch das Garen verdaulich und verändert sich durchs Abkühlen und erneutes Aufwärmen. Es wird zu vier bis zehn Prozent die sogenannte resistente Stärke gebildet, sie hat einen positiven Einfluss auf unsere Darmbakterien und bewirkt einen langsameren Blutzuckeranstieg.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 **LE 14-20**
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



NOCH FRAGEN?

Die Esserwisser geben Antwort!

M: office@esserwissen.at