

BIO- KARTOFFELN

Was Sie schon immer wissen
wollten und noch mehr



**Herzlich
willkommen!**



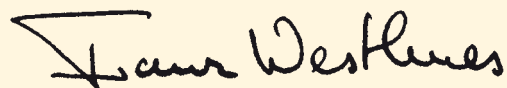
Warum schmecken Bio-Kartoffeln so besonders gut? Was macht sie so gesund? Wie bereitet man die vielseitigen Knollen am besten zu? Und wodurch zeichnet sich das Aroma einer richtig guten Kartoffel eigentlich genau aus? Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen unsere Kartoffelfibel.

Wir laden Sie ein zu einem genussvollen Streifzug; von Südamerika ausgehend, wo die Knollen seit Jahrtausenden wertgeschätzt werden, bis hin zu den ökologisch wirtschaftenden Landwirten in Deutschland, die 170 Kartoffelarten nachhaltig im Einklang mit der Natur anbauen – traditionelle, exotische, moderne und alte Sorten, die alle eines gemeinsam haben: ihren guten Geschmack. Vierundzwanzig Sorten davon, blaue, rote, lila und gelbe, lernen Sie in der Mitte der

Fibel kennen. Wir informieren Sie über die wertvollen Nährstoffe und die Aromenvielfalt der Bio-Knollen. Sie finden Tipps und Anregungen für ihre Zubereitung. Und wir haben köstliche Rezepte zusammengestellt, in denen die leckeren Aromen von Kartoffeln aus ökologischem Anbau ganz im Mittelpunkt stehen. Wann übers Jahr die bekanntesten Sorten angeboten werden – und für welche Zubereitungsart sie sich besonders eignen –, verrät Ihnen der Einkaufsführer „Die 12 Bestseller“ am Ende der Fibel.

Ich hoffe, liebe Leserinnen und Leser, dass Ihnen die Fibel viel Freude bereitet und viele Ihrer Fragen beantworten wird.

Franz Westhues
Geschäftsführer Marktgenossenschaft der Naturland-Bauern



www.marktgenossenschaft.de



Die Marktgenossenschaft der Naturland-Bauern

zählt zu den Pionieren im ökologischen Landbau. Mehr als 800 Landwirte der Anbauverbände Naturland, Demeter, Bioland, Gää und Biokreis bauen für sie Bio-Produkte an. Ziel der Marktgenossenschaft ist es, den ökologischen Landbau in Deutschland immer weiter voranzubringen und Handel und Verbraucher mit bestem Bio-Gemüse zu versorgen. Da der Bio-Anbau auf chemisch-synthetische Hilfsmittel verzichtet, hat er natürliche und nachhaltige Anbauverfahren entwickelt, die kontinuierlich verbessert werden müssen. Wie ein Bio-Produkt schmeckt, wie es aussieht und wie nährstoffreich es ist, bestimmen in erster Linie das Wetter, der Boden und die natürliche Widerstandskraft der Pflanzen – die Lebendigkeit der Natur.

Vom Ursprung in den Anden auf den Tisch in Deutschland



Die Geschichte der Kartoffel reicht mehr als 8.000 Jahre zurück und beginnt in den Anden:

Am Titicacasee im Grenzgebiet von Peru und Bolivien nutzten Jäger und Sammler wilde Kartoffelpflanzen als Nahrungsmittel. Systematisch kultiviert wurde die Kartoffel dort spätestens seit dem 7. Jahrhundert v. Chr. Die einheimischen Völker züchteten zahlreiche widerstandskräftige Varianten – noch in 4.300 Metern Höhe gelang ihnen der Anbau einer frostresistenten Spezies.

Heute werden in den Anden 3.800 traditionell angebaute Varianten gezählt. Professor Carlos Ochoa, der viele Jahre am Internationalen Kartoffelzentrum in Peru forschte, erklärte einmal: „Die Menschen in den Anden aßen eine Kartoffelsorte zum Frühstück, eine andere zu Mittag und eine weitere am Abend.“ Die Sorten waren für sie „so unterschiedlich wie Schinken und Hühnchen für andere Menschen.“

Es waren vermutlich spanische Eroberer, die um 1562 die Kartoffel nach Europa brachten.

Von Spanien über Italien kam sie auf Umwegen 1588 nach Deutschland. Italiener nannten die walnussgroße trüffelähnliche Knolle „tartufolo“; in Deutschland entstand daraus der Name „Kartoffel“. Während in Irland Kartoffeln bereits Ende des 17. Jahrhunderts Grundnahrungsmittel waren, setzte sich ihr Anbau in Preußen erst durch, nachdem Friedrich der Große ihn 1756 angeordnet hatte.

Mit etwa 170 angebauten Kartoffelsorten im ökologischen Landbau gibt es heute in Deutschland eine große Variationsbreite: blaue, rote, lila und gelbe Bio-Knollen in verschiedenen Formen und Geschmacksnuancen. Mehr als 100 Jahre alte Sorten erleben inzwischen eine Renaissance als Delikatesse, wie das Bamberger Hörnchen, die Rosa Tannenzapfen oder die französische La Ratte.



Im Reich der Inkas (13. bis 16. Jahrhundert) galt die Kartoffel als Gabe der Götter.

Unter dem Schutz ihrer Kartoffelgöttin Axomama kultivierten die Inkas 240 Sorten und legten aufwendige Bewässerungssysteme an. Ihre Kartoffeln konservierten die Inkas durch Gefriertrocknung: Sie setzten die geernteten Knollen im Wechsel Sonnenschein und Nachtfrost aus und entzogen ihnen damit die Feuchtigkeit. Die so entstandenen Dörrekartoffeln – Chuños – waren jahrelang haltbar.

Auf dem BIO-Feld geht vieles anders



Der Bio-Bauer schafft natürliche Bedingungen, in denen die Pflanze ihre eigene Widerstandskraft stärken und sich mit allem versorgen kann, was sie für ihr Wachstum braucht.

Sobald der Boden im Frühjahr abgetrocknet ist, bereitet ihn der Bauer für den Kartoffelanbau vor. In den gut gelockerten, nährstoffreichen Acker werden zwischen April und Mai die Pflanzkartoffeln gesetzt: Eine Legemaschine bringt sie in regelmäßigen Abständen in den Boden und deckt sie mit Erde zu. So entstehen auf dem Feld viele parallele Dammreihen.

Aus der Pflanzkartoffel entwickelt sich eine bis zu einem Meter hohe Staude. Deren Blätter produzieren Zucker, der als Stärke in den Enden der unterirdischen Seitentriebe der Staude einlagert wird. Kontinuierlich mit Stärke versorgt, verdicken sich die Enden zu Knollen – bis zu 20 pro Pflanze. Sie liegen dicht unter der Erdoberfläche. Zwischen Ende Juni und Oktober, je nach angebauter Sorte, verwelkt die Staude. Die Knollen lösen sich von den Seitentrieben und werden mit einem Kartoffelroder geerntet.

Damit die Kartoffeln so geschmackvoll, reichhaltig und gesund wie möglich werden,

baut der Bio-Bauer sie schonend im Einklang mit der Natur an. Er zieht den Anbau gesunder widerstandsfähiger Sorten vor, die er passend zum jeweiligen Standort auswählt. Den Boden versorgt er durch eine passende Fruchtfolge mit wichtigen Nährstoffen. Er düngt vor allem organisch und in dem Maß, wie es die Kartoffel für einen optimalen Geschmack braucht. Unkraut bekämpft er mechanisch durch Hacken, Striegeln und Abflammen. Um ein langes gesundes Wachstum der Kartoffelpflanze zu ermöglichen, keimen etliche Bio-Bauern die Mutterknollen vor dem Setzen vor – das gibt den Pflanzen einen deutlichen Entwicklungsvorsprung.

Das Ergebnis sind Bio-Kartoffeln von bester Qualität mit überdurchschnittlich gutem Geschmack und Nährwert. Eine Vielzahl an wissenschaftlichen Forschungsprojekten und systematischen, vergleichenden Testessen trägt dazu bei, die Qualität von Kartoffeln aus ökologischem Anbau ständig weiterzuverbessern.



Der ökologische Landbau

- düngt mit organischen Substanzen und im Öko-Landbau erlaubten mineralischen Ergänzungsdüngern,
- setzt keine leichtlöslichen Mineraldünger ein,
- verzichtet auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und
- ist frei von Gentechnik.

Mehr über den Anbau von Bio-Kartoffeln und den ökologischen Landbau erfahren Sie im Internet: www.marktgenossenschaft.de und www.oekolandbau.de

Was drin ist



Kartoffeln stecken voller Energie und gesunder Nährstoffe. Ihr wichtigster Energielieferant ist die Stärke, die etwa 14 Prozent der Knolle ausmacht. Durch Garen wird die Stärke der Kartoffeln für den Körper verwertbar. Sie ist leicht verdaulich, sättigt lang anhaltend und steigert – vom Darm in Glukose zerlegt – die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Kartoffeln gehören zu den wertvollsten pflanzlichen Eiweißlieferanten. Gemessen wird die Qualität von Protein anhand seiner biologischen Wertigkeit: Sie ist umso höher, je ähnlicher das Eiweiß eines Lebensmittels dem körpereigenen Eiweiß des Menschen ist. Kartoffel-Eiweiße besitzen eine biologische Wertigkeit von 76 Prozent und stehen mit an der Spitze pflanzlicher Proteine. In Kombination mit Ei ist die Eiweißwertigkeit sogar höher als die von Rindfleisch oder Milch.

Kartoffeln haben mehr Vitamin C als viele Apfelsorten und mehr Kalium als Bananen. Mit einer großen Portion Pellkartoffeln ist der halbe Tagesbedarf an beiden Nährstoffen gedeckt. Besonders reich ist das Knollengewächs zudem an Vitaminen der B-Gruppe, und auch der Gehalt an Magnesium ist nennenswert.

Die vielseitige Knolle hat noch mehr zu bieten, zum Beispiel wichtige sekundäre Pflanzenstoffe: Phenolsäuren wirken antimikrobiell und schützen vor sogenannten freien Radikalen. Flavonoide sollen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Carotinoide senken ebenfalls das Krebs-, aber auch das Schlaganfallrisiko und verhindern altersbedingte Sehschwäche.

Wissenschaftliche Studien belegen den hohen Nährwert ökologisch angebaute Kartoffeln:

So enthalten Bio-Knollen in besonderem Maß sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamin C, Mineralstoffe und Spurenelemente. Bestätigt wird zudem die außergewöhnlich geringe Belastung mit Nitrat und Cadmium sowie mit Solanin, einem natürlichen Abwehrstoff der Kartoffel.

Ihren Ruf als Dickmacher hat die Kartoffel längst abgelegt.

Zu Recht, denn sie enthält lediglich 0,1 Prozent Fett und 70 Kilokalorien pro gekochten 100 Gramm. Ballaststoffe wie Zellulose und Pektin sorgen für eine anhaltende Sättigung und fördern eine intakte Darmflora. Als leichtes Gericht mit Quark, Salat, Fisch oder Gemüse sind Bio-Kartoffeln ideal zum Genießen und Schlankbleiben. Mit viel Fett zubereitet – als Pommes frites oder Chips – sollten sie nicht zu oft auf dem Speiseplan stehen.



Hunderttausend Sinneszellen für das Schmecken: Über 2.000 Geschmacksknospen, und in jeder von ihnen liegen bis zu 50 Sinneszellen – die Zunge des Menschen ist voller Geschmacksempfinden. Und kann dennoch wissenschaftlich gesichert nur fünf Geschmacksqualitäten unterscheiden: Süß, Salzig, Sauer, Bitter und die fleischig-herzhafte Richtung „Umami“

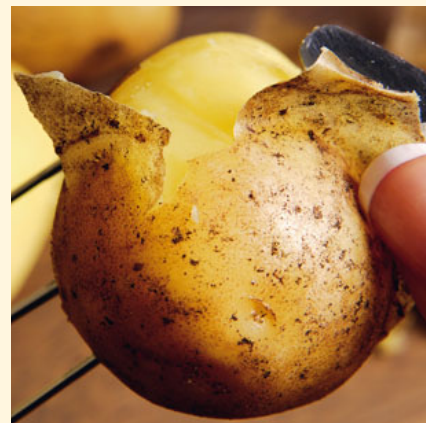
Das eigentliche Geschmackserlebnis geht über den Geruchssinn. Flüchtige Aromen strömen beim Essen von außen in die Nase und beim Kauen über den Rachen in die Nasenhöhle. Gemeinsam mit dem Geschmack und der Textur eines Lebensmittels entsteht ein sinnlicher Gesamteindruck – das Flavour.

Bio-Kartoffeln überzeugen durch ihren aromatischen, guten Geschmack.

Da im ökologischen Landbau nur bedächtig und ohne synthetischen Stickstoff gedüngt wird, wachsen die Knollen langsamer als konventionell angebaute. So können sie mehr Trockensubstanzgehalt und damit auch mehr Geschmack aufbauen.

Bis zu 25 flüchtige Aromastoffe – darunter Methional, Pyrazine und Vanillin – sorgen für einen facettenreichen Kartoffelgenuss. Sie lassen die Knollen nussig oder buttrig schmecken, nach Mandeln, Maronen oder Muskat. Unerwünscht sind ein bitterer Geschmack aufgrund von Solanin, unangenehme Süße durch zu kalte Lagerung und Fremdaromen wie muffig, ranzig oder metallisch.

Wie und wie gut Kartoffeln schmecken, hängt letztendlich von vielen Faktoren ab. Jede Sorte hat ihr eigenes Aroma. Und das wiederum variiert je nach Anbauboden, Wetter, Lagerung und Zubereitung – und vor allem abhängig vom Stärkegehalt: Sinkt er unter zehn Prozent, schmeckt die Kartoffel wässrig. Ist er zu hoch, kann das sortentypische Aroma ebenfalls leiden. Positiv beeinflusst werden kann der Stärkegehalt durch eine bedarfsgerechte, nichtmineralische Stickstoffdüngung und das Vorkeimen der Pflanzkartoffeln. Beides reduziert zudem den Nitratgehalt der Kartoffeln, der unter dem Wert von 200 Milligramm pro Kilogramm liegen sollte. Höhere Nitratgehalte können den Geschmack negativ beeinflussen.

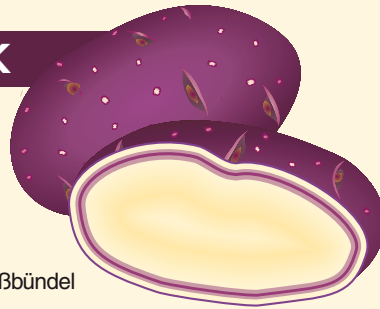


das schmeckt!

SHETLAND BLACK

1900, Schottland

Reife:	mittelfrüh
Kochtyp:	vorwiegend festkochend
Knolle:	oval
Schale:	schwarzviolett
Fleisch:	hellgelb mit lila Gefäßbündel
Geschmack:	gut, cremig

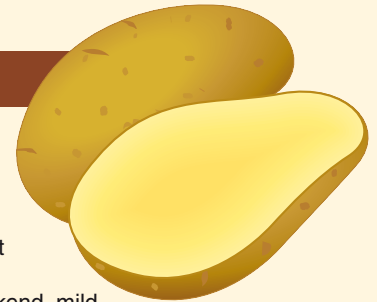


Geeignet als Gratin-, Salz-, Brat- und Pellkartoffel.

CILENA

1981

Reife:	früh
Kochtyp:	festkochend
Knolle:	langoval
Schale:	leicht genetzt
Fleisch:	tiefgelb
Geschmack:	wohlgeschmeckend, mild

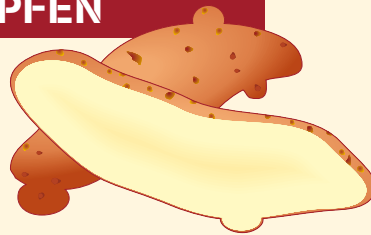


Die wohlgeschmeckende Cilena zählt zu den bekanntesten festkochenden Kartoffeln. Typischer Salatkartoffelgeschmack. Nach dem Kochen hat Cilena eine feste, sämige Konsistenz und lässt sich sehr gut verarbeiten.

ROSA TANNENZAPFEN

Pink Fire Apple
1850, England

Reife:	spät
Kochtyp:	festkochend
Knolle:	fingerförmig mit Verwachsungen
Schale:	rosafarben
Fleisch:	hellgelb
Geschmack:	sehr gut, würzig

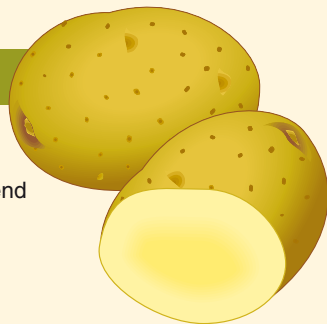


Die zur Gruppe der Fingerkartoffeln gehörende Sorte erfreut sich bei Verkostungen aufgrund des würzigen Geschmacks und der festen Konsistenz großer Beliebtheit.

MARABEL

1993

Reife:	früh
Kochtyp:	vorwiegend festkochend
Knolle:	rundoval, groß
Schale:	glatt
Fleisch:	gelb
Geschmack:	fein und mild

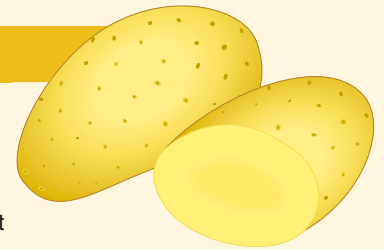


Geeignet als Salz- und Pellkartoffel.

BELANA

2000

Reife:	früh
Kochtyp:	festkochend
Knolle:	rundoval
Schale:	glatt genetzt
Fleisch:	gelb
Geschmack:	angenehm, Kartoffelgeschmack

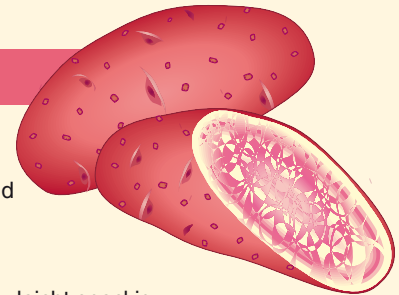


Die Belana gilt wegen ihrer schönen Form und der hohen Lagerfähigkeit als „Nachfolgerin“ der Linda im Kartoffelregal. Sie behält auch nach dem Kochen und Braten Festigkeit und ihre goldgelbe Farbe. Hervorragend als Salat-, Salz-, Pell- und Bratkartoffel geeignet.

ROSEMARIE

2004, Deutschland

Reife:	mittelfrüh
Kochtyp:	festkochend
Knolle:	langoval
Schale:	glatt, rosa
Fleisch:	rotfleischig
Geschmack:	gut, cremig, leicht speckig



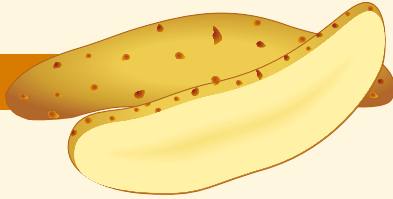
Geeignet als Gratin-, Salz-, Brat- und Pellkartoffel. Wegen des weißen Randes und des rosa Fleisches wird sie auch „Schinkenkartoffel“ genannt.

LA RATTE

1872, Frankreich

- Reife:** mittelfrüh
Kochtyp: festkochend
Knolle: Fingerkartoffel, lang und leicht gebogen
Schale: glatt, gelb
Fleisch: eher hellgelb
Geschmack: gut und nussig, ausgezeichnete Speisequalität

Eine der bekanntesten Kartoffeln aus Frankreich seit 1872. Sie wird als Salat- und Röstkartoffel verwendet und saugt kaum Fett auf.



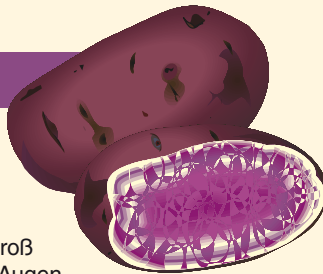
BLAUER SCHWEDE

Herkunft und Alter unbekannt

- Reife:** mittelspät
Kochtyp: vorwiegend festkochend bis leicht mehlig
Knolle: rund bis oval, mittel bis groß
Schale: dunkelviolett mit flachen Augen
Fleisch: blau mit weißmarmorierten Ringen
Geschmack: kräftiger Kartoffelgeschmack

Optimal als Pellkartoffel, Gratin, Pommes frites, Salat und Kartoffelbrei. Gekocht behält sie die blaue Farbe. Sie wird auch in Bergregionen, 1.100 m bis 1.400 m, angebaut.

„Kartoffel des Jahres 2006“

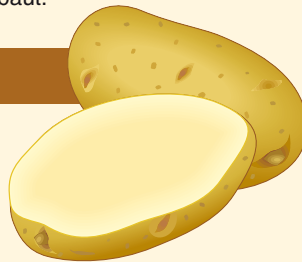


SAVA

1981

- Reife:** mittelfrüh
Kochtyp: festkochend
Knolle: oval
Schale: glatt genetzt
Fleisch: gelb
Geschmack: kräftig, aromatisch

Geeignet als Salat-, Salz- und Pellkartoffel.

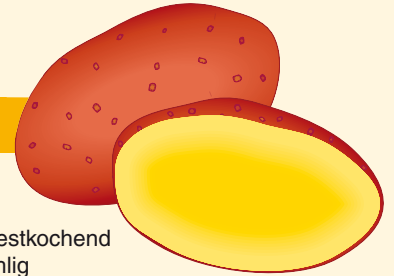


LAURA

1998, Deutschland

- Reife:** mittelfrüh
Kochtyp: vorwiegend festkochend bis leicht mehlig
Knolle: langoval, flache Augen
Schale: rot, glatt, beim Anfühlen leicht rau
Fleisch: tiefgelb
Geschmack: aromatisch, kräftig

Neben der Verwertung als Speisesorte auch für die Verarbeitung zu Pommes frites geeignet. Beim Pelln können Farbpigmente der Schale auf der Kartoffel bleiben.

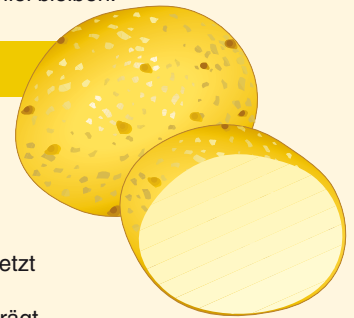


ADRETTA

1975, Deutschland

- Reife:** mittelfrüh bis früh
Kochtyp: mehligkochend
Knolle: rund bis oval
Schale: flache Augen, ockerschalg, genetzt
Fleisch: hellgelb bis gelb
Geschmack: exzellent, ausgeprägt

„Kartoffel des Jahres 2009“, die 1975 in der ehemaligen DDR zugelassen wird. Es ist eine Sorte mit ausgeprägter Keimruhe.

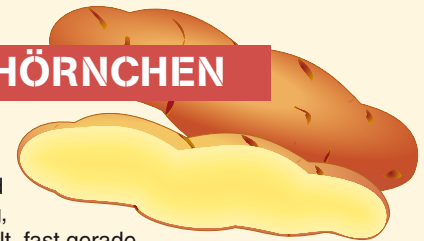


BAMBERGER HÖRNCHEN

1870, Deutschland

- Reife:** spätreifend
Kochtyp: festkochend
Knolle: fingerförmig, leicht gewellt, fast gerade
Schale: gelb bis leicht rosafarben, glatt bis genetzt
Fleisch: gelb
Geschmack: feiner, leichter, würziger Kartoffelgeschmack

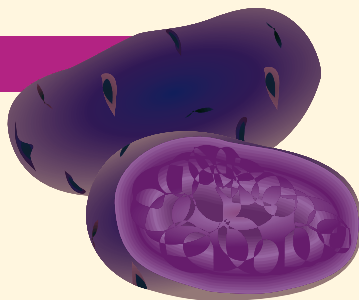
Eine Sorte, die mehr als 135 Jahre alt und spätreifend ist. Sie gilt als legendäre Delikatesse mit feinwürzigem Geschmack.



VIOLETTA

ehemals Blaue Elise
2004, Deutschland

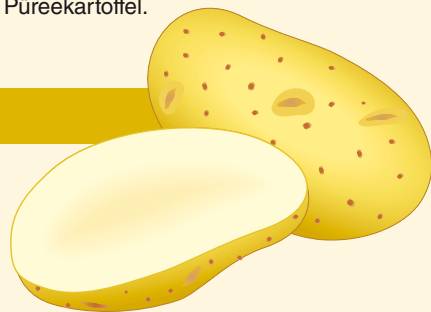
Reife: mittelfrüh
Kochtyp: vorwiegend festkochend
Knolle: oval
Schale: blau, glatt
Fleisch: lila, marmoriert
Geschmack: angenehm kräftig



Geeignet als Salat-, Pell- und Püreekartoffel.

SIEGLINDE

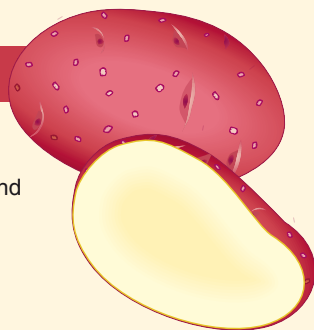
1935
Reife: früh
Kochtyp: festkochend
Knolle: langoval
Schale: glatt
Fleisch: gelb
Geschmack: feinwürzig, leicht speckig



Sorte mit einem angenehm würzigen Geschmack nach Speck. Die älteste in Deutschland zugelassene Züchtung ist „Kartoffel des Jahres 2010“. Sieglinde ist besonders gut geeignet für Salate, als Salz- und Pellkartoffel.

DESIREE

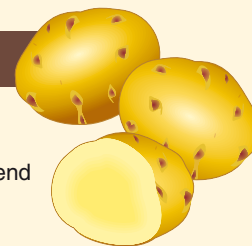
1962, Niederlande
Reife: mittelfrüh
Kochtyp: vorwiegend festkochend
Knolle: langoval, groß fallend, Augen flach bis mittel
Schale: rot
Fleisch: hellgelb
Geschmack: gut, fruchtig



Die großen gleichmäßigen Knollen eignen sich vorzüglich für die Zubereitung als Pommes frites und Folienkartoffeln.

LA BONNOTTE

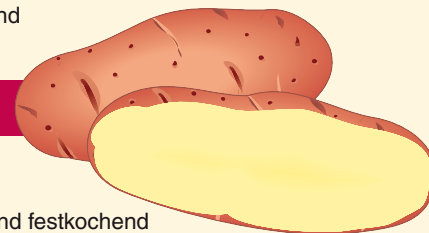
Alter unbekannt, Frankreich
Reife: mittelfrüh
Kochtyp: vorwiegend festkochend
Knolle: rund bis leicht oval, tiefe Augen
Schale: dunkelgelb
Fleisch: hellgelb
Geschmack: cremig, fein und auf der Zunge zergehend



Seltenste und teuerste Kartoffel in Frankreich. Spezialanbauggebiet ist die Insel Noirmoutier, 40 t/Jahr. Dort wird sie auf Lichtmess ausgepflanzt und mit Seetang gedüngt.

ROSARA

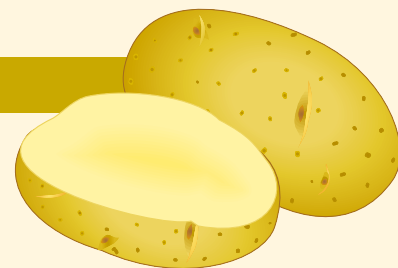
1990, Deutschland
Reife: sehr früh
Kochtyp: vorwiegend festkochend
Knolle: langoval
Schale: rot, glatt
Fleisch: gelb
Geschmack: fein und mild



Geeignet als Salz- und Bratkartoffel und als Trockenkartoffel mit gelbem bis tiefgelbem Farbton.

KRONE

2002
Reife: mittelfrüh
Kochtyp: vorwiegend festkochend
Knolle: oval
Schale: glatt
Fleisch: gelb
Geschmack: wohlschmeckend, aromatisch



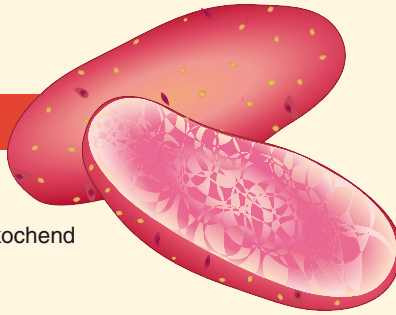
Geeignet als Salz-, Pellkartoffel und Pommes frites.

Rund 170 Kartoffelsorten werden ökologisch angebaut. Kaufen können Sie seltene und alte Sorten vor allem direkt bei ausgewählten Bio-Bauern, auf manchen Wochenmärkten oder im gut sortierten Naturkostfachhandel. Beliebte aktuelle Sorten finden Sie zudem in den Bio-Abteilungen der Supermärkte und Discounter.

ROTE EMMALIE

2004, Deutschland

Reife: mittelfrüh
Kochtyp: vorwiegend festkochend
Knolle: langoval
Schale: rot, glatt
Fleisch: rot
Geschmack: würzig, gut

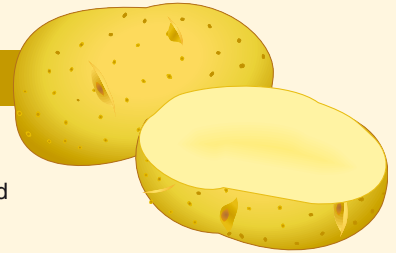


Geeignet als Salz-, Püree- und Pellkartoffel.

EXEMPLA

1997

Reife: früh
Kochtyp: festkochend
Knolle: langoval
Schale: glatt
Fleisch: gelb
Geschmack: wohlschmeckend, mild

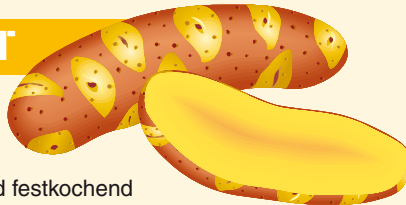


Geeignet als Salat-, Salz- und Pellkartoffel.

MAYAN TWILIGHT

2008, Schottland

Reife: mittelfrüh
Kochtyp: schnellkochend, wohl vorwiegend festkochend
Knolle: langoval
Schale: glatt, rot, mit mitteltiefen und gelben Augen
Fleisch: goldgelb
Geschmack: nussig, leicht marzipanartig, sehr cremig, trocken

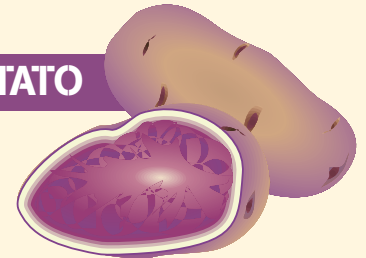


Gourmetkartoffel zum Dämpfen, Backen, Braten und Frittieren.

BLUE SALAD POTATO

Alter unbekannt, Schottland

Reife: mittelfrüh
Kochtyp: festkochend
Knolle: rund bis oval
Schale: blau
Fleisch: blau, marmoriert mit Ring
Geschmack: kräftiger Kartoffelgeschmack

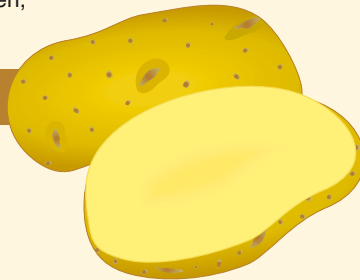


Sehr seltene Landsorte aus Schottland; geeignet als Salat-, Salz- und Pellkartoffel.

SISSI

2007

Reife: früh
Kochtyp: festkochend
Knolle: langoval
Schale: glatt
Fleisch: tiefgelb
Geschmack: fein und mild

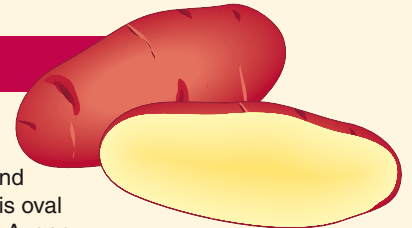


Geeignet als Salat-, Salz- und Pellkartoffel.

ROSEVAL

1950, Frankreich

Reife: mittelspät
Kochtyp: festkochend
Knolle: länglich bis oval
Schale: rot, flache Augen
Fleisch: leicht rosa
Geschmack: gut, cremig



Geeignet als Salat- und Pellkartoffel.

Genauere Bezugsquellen unter: www.marktgenossenschaft.de

Vom Dämpfen, Dünsten, Braten und warum ...



Ideal: Dämpfen

Das bevorzugte Garverfahren ist das Dämpfen der Kartoffeln – das Garen in einem Topf mit Siebeinsatz und gut schließendem Deckel. In den Topf gibt man Wasser, darüber wird das Sieb mit den Kartoffeln gehängt. Beim Kochen steigt der Wasserdampf auf und gart die Knollen gleichmäßig von allen Seiten.

Schonend: Dünsten

Ebenfalls schonend und etwas kürzer in der Garzeit ist das Dünsten. Mit wenig Wasser, das nur den unteren Teil der Knollen umgibt, werden die Kartoffeln 20 bis 30 Minuten gegart. Damit der Dampf nicht aus dem Topf entweicht, sollte der Deckel gut passen und beim Kochen geschlossen bleiben.

Schnell: Druckdämpfen

Mindestens doppelt so schnell geht das Druckdämpfen im Schnellkochtopf. Da der Topf hermetisch verschlossen ist, entsteht in seinem Inneren ein Dampfüberdruck. Die Temperaturen erreichen bis zu 120 Grad Celsius, so dass die Kartoffeln innerhalb von acht bis zwölf Minuten gar sind.

Einfach: Kochen

Bei der traditionellen Methode des Kochens werden die Knollen in einem Topf vollständig mit Wasser bedeckt gegart. Hier sind die Geschmacksverluste allerdings höher als beim Dämpfen oder Dünsten.

Leckere Sorten – von früh bis spät

Die Auswahl an deutschen Bio-Kartoffeln ist reichhaltig, vielfältig und vor allem lecker. Supermärkte bieten die besonders beliebten Sorten wie Princess, Nicola oder Ditta an. Ein breiteres Spektrum und seltene Sorten findet man insbesondere bei Bio-Bauern im Direktverkauf, auf Wochenmärkten und auch im Naturkostfachhandel. Grundsätzlich werden Kartoffeln unterteilt in frühe Sorten wie Annabelle und Salome, mittelfrühe Sorten wie Linda oder Nicola und späte Sorten wie Ditta. Zudem unterscheidet man die Kochtypen: Es gibt festkochende, vorwiegend festkochende und mehligke Kartoffeln.

Für jeden Anlass eine Lieblingskartoffel

Welcher Typ der beste ist, hängt davon ab, wie man die Knollen zubereiten möchte: Sollen sie nach dem Kochen ihre Form behalten, wie bei Kartoffelsalat, Bratkartoffeln oder Gratins, sind festkochende Sorten ideal. Für Pellkartoffeln, Pommes frites und Gerichte mit Saucen bieten sich die vorwiegend festkochenden Sorten an. Gnocchi, Püree, Klöße und Reibekuchen gelingen gut mit mehligke Kartoffeln.

Gut gelagert schmecken sie immer besser

Frühe Sorten sollte man bald verbrauchen. Mittelfrühe und späte Sorten können – trocken, dunkel und gut gelüftet bei 4 bis 6°C – über Monate gelagert werden. Sie entwickeln dabei oft erst ihr volles Aroma. Bei einer Temperatur unter 4°C wandelt sich die Kartoffelstärke in Zucker um. Die Kartoffeln schmecken dann süß. Bei über 8°C beginnen die Knollen zu keimen; oftmals ist es daher günstig, nur kleine Mengen zu kaufen.

Bio-Kartoffeln halten länger

Kartoffeln aus ökologischem Anbau zeigen laut Studien bis zu 50 Prozent weniger Lagerverluste als konventionell angebaute. Grund ist der höhere Trockensubstanzgehalt und das festere Gewebe der Bio-Knolle: Beides hilft der Bio-Kartoffel, sich gegen Keime zu wehren. Das ist bei ihrer Lagerung besonders wichtig. Denn Bio-Kartoffeln werden nicht mit chemischen Keim- oder Schimmelhemmern behandelt.

Pellkartoffeln und Pommes frites

Dämpfen, dünsten, braten, backen: Kartoffeln lassen sich vielfältig zubereiten. Hinsichtlich Geschmack und Nährstoffen haben gedämpfte oder gedünstete Pellkartoffeln insgesamt die Nase vorn. Auch Frittieren schont wegen der nur kurzen Hitzeeinwirkung die Vitamine. Wie beim Backen und Braten entwickeln sich hier zudem intensive Röstaromen. Scharfes Anbraten und zu starke Bräunung sollten jedoch vermieden werden.

Kartoffeln können als natürlichen Schutz vor Schädlingen den Giftstoff Solanin bilden –

vor allem unter der Schale und in den Keimen. Durch Lichteinwirkung nimmt der Solanin Gehalt zu. Sichtbares Zeichen dafür sind grüne Verfärbungen der Knolle, die bei Lichteinfall gebildet werden. Da Solanin hitzebeständig ist, sollten grüne Stellen, Keime und Schale vor der Weiterverarbeitung entfernt werden.



Jetzt geht's ans Schlemmen



Kartoffel-Sauerkraut-Kuchen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln (z. B. Karlena)
- 300 g Sauerkraut
- 100 g Crème fraîche
- 80 g Leerdammer
- 2 Zwiebeln
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 15 g Kümmelkörner
- 2 Lorbeerblätter
- ein halber Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: *Dauer circa 40 Minuten*

Für den Belag die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden und danach mit Kümmel und Lorbeer in Olivenöl glasig dünsten. Dann das Sauerkraut hinzugeben. Alles mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen und 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend reduziert ist. Währenddessen den Käse dünn raspeln. Für den Teig die Kartoffeln dämpfen und erst anschließend schälen. Die Hälfte der Kartoffeln klein stampfen, die andere Hälfte grob reiben. Mit dem Ei, Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen, Petersilie dazugeben und die Masse auf ein gebuttertes Backblech streichen. Bei 220 Grad im Ofen circa 25 Minuten backen. Den Belag auf den gebackenen Kartoffelboden geben, mit dem Käse bestreuen und nochmals bei 220 Grad kurz goldgelb überkrusten. Der Kuchen ist heiß und kalt ein Genuss.

Kartoffel-Sauerkraut-Kuchen

Kartoffel-Gemüse-Topf mit Curry

Kartoffel-Gemüse-Topf mit Curry

Zutaten für 4 Personen:

700 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Adretta)

300 g Möhren

300 g Hokkaido-Kürbis

2 große Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Scheibe Ingwerwurzel

2 Esslöffel mittelscharfes Currypulver

5 Esslöffel Sonnenblumenöl

etwa 600 ml Gemüsebrühe

Pfeffer, Sojasauce

Sauerrahm und knuspriges Fladenbrot

Zubereitung: *Dauer circa 45 Minuten*

Kartoffeln, Möhren und Hokkaido-Kürbis in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Öl anbraten, das Currypulver zugeben.

Wenn die Zwiebeln fast glasig sind, Kartoffeln, Möhren und Kürbis zugeben und kurz mit anbraten. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen. Mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Den Kartoffel-Gemüse-Topf mit einem Klecks Sauerrahm und knusprigem Fladenbrot servieren.



Kartoffel- Käse-Auflauf



Kartoffel-Käse- Auflauf

Zutaten für 4 Personen:
750 g Pellkartoffeln
(festkochende Sorte)
300 g frische Zucchini
und/oder Champignons
250 g geriebener Bergkäse
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Esslöffel Butterschmalz
375 ml Milch, 1 Ei
Salz, Pfeffer

Zubereitung: *Dauer circa 60
Minuten (ohne das Kochen der
Kartoffeln)*

Kartoffeln und das Gemüse in Scheiben schneiden und abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Die einzelnen Lagen jeweils dünn mit Käse bestreuen. Die Zwiebeln würfeln und in Butterschmalz glasig dünsten. Milch und Ei miteinander verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln unter die Eiermilch geben und die Mischung über Kartoffeln und Gemüse möglichst gleichmäßig verteilen. Abschließend eine Lage Käse aufstreuen. Bei 180 Grad (Umluft) im Ofen circa 45 Minuten backen. Schmeckt sehr gut zusammen mit einem Blattsalat in Olivenöl-Balsamico-Senf-Dressing.

Noch mehr tolle Rezepte mit Bio-Kartoffeln finden

Herbstlicher Kartoffel- salat mit Maronen

Herbstlicher Kartoffelsalat mit Maronen

Zutaten für 4 Personen:

700 g festkochende Kartoffeln
300 g Maronen bzw. Esskastanien (vorgekocht)
2 süßsauerliche Äpfel
1 Zwiebel
150 g Haselnüsse
100 g Saure Sahne
6 Esslöffel Rapsöl (kaltgepresst)
5 Esslöffel weißer Balsamessig
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung: *Dauer circa 40 Minuten*

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser bissfest kochen. Heiß pellen, abkühlen lassen und vierteln. Die gegarten Maronen ebenfalls vierteln und zusammen mit den Kartoffelstücken in eine große Schüssel geben. Die Haselnüsse mit einem scharfen Messer fein hacken. Äpfel waschen, abtrocknen, achteln, dann Stengel- und Blütenansätze entfernen und die Apfelstücke grob würfeln. Die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit den Apfelstücken und den Haselnüssen in die Schüssel geben. Für die Salatsauce die Saure Sahne, das Rapsöl, den Balsamessig, Meersalz und Pfeffer in eine Rührschüssel geben und alles glattrühren. Die Sauce angießen, alles verrühren und mindestens drei Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Danach erneut mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Aromatische Drillingskartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

800 g Drillinge
(Minikartoffeln)
4 Esslöffel Olivenöl
1 Zweig frischer Rosmarin
Salz, Pfeffer

Zubereitung: *Dauer circa 30 Minuten* – Die Drillinge mit der Schale gründlich waschen und etwa 15 Minuten kochen; sie dürfen nicht zu weich werden. Drillinge abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln zusammen mit den Gewürzen etwa 5–10 Minuten braten. Die Drillinge schmecken hervorragend mit Salat als Hauptgericht oder als Beilage zu Fleischgerichten. Wer mag, verleiht den Drillingen mit einigen Tropfen Zitronenöl eine fruchtig-mediterrane Note.



Kanarische Kartoffeln mit Mojo



Kanarische Kartoffeln mit Mojo

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- 150 g grobes Meersalz
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 getrocknete Chilischoten
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel scharfes Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kümmel
- 200 ml Olivenöl
- 1 Paprikaschote
- 100 ml Weißweinessig

Zubereitung der kanarischen Kartoffeln: *Dauer circa 40 Minuten* – Kartoffeln mit Schale waschen (auf gar keinen Fall schälen!). Zitronen in grobe Stücke schneiden und über die Kartoffeln im Topf verteilen. Wasser für die Kartoffeln mit soviel Meersalz versehen, dass die Kartoffeln nicht mehr zu Boden sinken, sondern oben schwimmen. Kartoffeln im Salzwasser wie gewohnt kochen. Nach 30 Minuten sollten sie weich sein, wenn man mit einem Messer hineinsticht. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen und die Kartoffeln so lange im Topf auf der Herdplatte abdämpfen (hin und her rütteln), bis sie runzlig werden und eine leichte weiße Salzkruste bekommen.

Zubereitung der Sauce (Mojo): *Dauer circa 20 Minuten (ohne Einweichzeit)* – Chilischoten mit heißem Wasser übergießen und eine Stunde einweichen. Dann entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauchknolle schälen, die Zehen in grobe Stücke schneiden. Knoblauchstücke, Chilischoten, Gewürze und zwei Drittel des Essigs in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer zerkleinern. Es sollte eine homogene, cremige Masse entstehen. Dann unter ständigem Weitermischen das Öl langsam hinzufügen. So lange mixen, bis die Masse gut verbunden ist. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen (auch mit dem restlichen Essig). Etwas cremiger wird es, wenn man die gewürfelte Paprika noch untermixt. Mojo zu den warmen Kartoffeln servieren.

Kartoffelbrot mit Nüssen

Kartoffelbrot mit Nüssen

Zutaten für 2 große Laibe:

500 g Pellkartoffeln
500 g Mehl (Type 405)
30 g Hefe
15 g Salz
5 g Koriander, gemahlen
1 Ei
200 g Walnüsse
200 g Haselnüsse
200 ml Wasser

Zubereitung: *Dauer circa 80 Minuten, Ruhezeit 2 Stunden*

Die Kartoffeln kochen und pellen. Etwas Wasser abnehmen und die Hefe darin auflösen. Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Das Mehl in eine Schüssel sieben, Salz, Koriander und die Nüsse zugeben. Die Kartoffeln noch warm mit der Kartoffelpresse zu dem Mehl pressen. Das Ei, die aufgelöste Hefe und das restliche Wasser dazugeben und zu einem kompakten Teig kneten. Den Teig zugedeckt circa 1 Stunde gehen lassen. Den Teig teilen und zu 2 Laiben formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals abgedeckt circa 1 Stunde gehen lassen. Im Backofen bei 220 Grad circa 30 Minuten knusprig braun backen.

Ofenkartoffeln mit Lachs-Avocado-Creme

Zutaten für 4 Personen:

8 große festkochende Kartoffeln
2 Teelöffel Kümmel (nach Belieben)
1 Avocado
5 Esslöffel Zitronensaft
250 g Sauerrahm
250 g Crème fraîche
1 Bund Dill
200 g geräucherter Lachs
Salz und Pfeffer
Dill und Zitronenschnitze für die Garnitur

Zubereitung: *Dauer circa 60 Minuten*
Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Mit Kümmel in Salzwasser zugedeckt 20–25 Minuten vorgaren, danach abgießen, kreuzweise einschneiden und in Alufolie wickeln. Im Ofen bei 240 Grad weitere 15–20 Minuten backen. Inzwischen die Avocado halbieren, den Stein auslösen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in kleine Würfel schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Sauerrahm mit Crème fraîche verrühren. Den Dill fein hacken und mit den Avocadostücken untermischen. Den Lachs fein würfeln und ebenfalls unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln auspacken und etwas auseinanderdrücken und die Lachs-Avocado-Creme dazu reichen. Mit Dill und Zitronenscheiben garnieren.



Ofenkartoffeln mit Lachs-Avocado-Creme

Die 12 Bestseller



Sorten, die uns sicher durch das Jahr begleiten.

Die Darstellung zeigt auf einen Blick, welche Sorten zu welcher Jahreszeit zu kaufen sind, ob die Sorte mehlig oder festkochend ist und wie sie aussieht. Auch der zu erwartende Geschmack – zum Beispiel kräftig, cremig, mild oder würzig – ist aufgeführt. In der Spalte „Verwendung“ erfahren Sie die geeigneten Zubereitungsarten.

* Die Rezepttipps finden Sie im Internet unter:

www.marktgenossenschaft.de

Auf einen Blick ...

Sorte	Optik	Kochtyp	Geschmack	Verwendung	Rezepttipp *
ANNABELLE Juli – Oktober	langoval, tiefgelbes Fleisch	festkochend	aromatisch	Pell- und Salatkartoffel	Mediterraner Kartoffelsalat
ANUSCHKA August – November	rund, gelbes Fleisch	festkochend	feinwürzig	Salat-, Salzkartoffel	Kartoffel-Gemüse zum Grill
CHARLOTTE August – November	langoval, tiefgelbes Fleisch	festkochend	mild aromatisch	Salat-, Salzkartoffel	Kartoffelpizza mit Mangold
PRINCESS August – November	ovale Knolle, dunkelgelbes Fleisch	festkochend	mild, fein, hervorragende Speisequalität	Salat- und Speisekartoffel	Rotweinkartoffeln
LINDA September – April	länglich oval, mittel bis groß, tiefgelbes Fleisch	festkochend	fein, aromatisch, leicht süßlich	für alles	Kartoffel trifft Pfifferling
KARLENA September – April	rundoval, hellgelbes Fleisch	mehlig	cremig, feinwürzig	Chips, Pommes frites, Püree	Frühlings-Kartoffelpüree
ALLIANS September – Mai	langoval, tiefgelbes Fleisch	festkochend	mild	Salat-, Salzkartoffel	Arabische Kartoffel-Mazza
NICOLA Oktober – März	langoval, hellgelbes Fleisch	festkochend	mild	alles außer Püree	Irish Stew
AGRIA Oktober – Mai	langoval, gelbes Fleisch	vorwiegend festkochend	aromatisch	Pommes frites, Chips, Folienkartoffel	Folienkartoffel mit Bärlauch-Schmand
DITTA November – Mai	langoval, hellgelbes Fleisch	festkochend	mild	Salat-, Salzkartoffel	Halloween-Suppe im Kürbis
GRANOLA November – Mai	rundoval, gelbes Fleisch	vorwiegend festkochend	kräftig	Chips, Eintopf, Pfannkuchen	Kartoffel-Pecorino-Frikadellen
SALOME November – Mai	oval, gelbes Fleisch	festkochend	kräftig	Salat-, Salzkartoffel	Winterlicher Kartoffel-Auflauf



Marktgenossenschaft der Naturland-Bauern e.G.



Rommersch 13
59510 Lippetal-Lippborg
Telefon: 02527 / 93 02 - 0

www.marktgenossenschaft.de

Die Erstellung dieser Broschüre wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau.

Fotonachweis

Eigene Fotos der Marktgenossenschaft der Naturland-Bauern (S. 2, 6, 7)

Fotolia (S. 3, 5, 8, 9, 14, 19, 21, 22, 24)

iStockphoto (S. 1, 7, 15), Stockfood (S. 16, 17, 18, 20)

Kartoffelmuseum München (S. 5), Volker Umpfenbach (S. 4)