



Kartoffeln/Kartoffelflocken - Wohlschmeckende „Erdäpfel“

Herkunft der Kartoffel

Die Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs. Sie breitete sich von den Anden Südamerikas über Spanien nach Italien aus und von dort bis ins europäische Festland. Heute gibt es einen weltweiten Anbau des Grundnahrungsmittels. Die zahlreichen Sorten werden in die Kategorien „Festkochend“, „Vorwiegend festkochend“ und „Mehligkochend“ eingeteilt. Zur Herstellung von Kartoffelflocken werden die rohen Kartoffeln gewaschen, gedämpft, gequetscht und auf Walzen getrocknet.

Was steckt in Kartoffeln?

Kartoffeln weisen einen hohen Gehalt an Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen auf. Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind in der Erdknolle ebenso enthalten wie pflanzliches Eiweiß, die Vitamine C, B1 und B2 sowie die Mineralstoffe Eisen, Phosphor, Magnesium und Kalium.

Wonach schmecken Kartoffeln?

Für den guten Geschmack der Kartoffel ist ihr Stärkegehalt verantwortlich, der je nach Sorte, Wachstumszeit und Bodenbedingungen unterschiedlich sein kann.

Wirkung der Kartoffel

Kartoffeln sorgen dank ihrer Ballaststoffe für einen langanhaltenden Sättigungseffekt und regen dabei gleichzeitig noch die Verdauung an. Zudem unterstützen Stoffe wie Eisen, Vitamin C, Magnesium und Kalium den Knochenaufbau und stärken das Immunsystem.

Die Kartoffel in der Küche

Je nach Sorte und Typ gelangen mit Kartoffeln unterschiedlichste Gerichte, die immer schmecken: Festkochende Kartoffeln sind bestens geeignet zur Zubereitung von Salz-, Pell- oder Bratkartoffeln und Salaten. Mit dem vorwiegend festkochenden Typ gelangen Rösti, Pommes frites, Salz-, Grill- oder Pellkartoffeln sowie spezielle Würzsoßen und Dips. Die mehligkochende Sorte eignet sich ausgezeichnet für nahrhafte Suppen, deftige Eintöpfe, Kartoffelpüree, Klöße und Kroketten. **Rezeptklassiker** wie **Aufläufe und Gratins**, **Kartoffelsuppe**, **Brat- und Ofenkartoffeln**, **Wilde Kartoffeln**, **Kartoffelsalat**, **Stampfkartoffeln** oder **Kartoffelpuffer** sind einfache aber umso geschmackvollere, kulinarische Genüsse.

Kartoffel-Tipp:

Die wertvollen Inhaltsstoffe bleiben besser erhalten, wenn die Kartoffeln mit Schale gegart werden.

Kartoffeln sind in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

