

Rund um die Kartoffel



Die Kartoffel - ernährungsphysiologisch besonders wertvoll



Baden-Württemberg

LANDWIRTSCHAFTLICHES TECHNOLOGIEZENTRUM
AUGUSTENBERG

Wenn auch die Bedeutung der Kartoffel als wichtiges Grundnahrungsmittel heute nicht mehr dieselbe ist wie in früheren Mangeljahren, so bleibt sie doch immer noch ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Ernährung. Der Speisezettel von Privathaushalten, Gaststätten und Großküchen ist ohne die Kartoffel kaum denkbar. Wurden in den Nachkriegszeiten 1948/49 pro Kopf der Bevölkerung jährlich 224 kg Kartoffeln verbraucht, so waren es 2008/2009 gerade noch 59,4 kg. Dieser Verbrauch setzt sich zusammen aus 26,2 kg Frischkartoffeln und 33,2kg (= 56 %) Veredlungsprodukten, wie Pommes frites, Chips und Püree. Der Anteil der Veredlungserzeugnisse ist seit Jahren steigend.

Der hohe ernährungsphysiologische Wert der Kartoffel wird heute zunehmend wiedererkannt. Vorbei sind die Zeiten, da sie fälschlich als "Dickmacher" angeprangert war. Vielmehr setzt sich immer mehr durch, dass die Kartoffel wegen ihrer guten diätetischen, entwässernden Wirkung sich sogar zu Schlankheitskuren eignet. Kartoffeln sind gesund, bekömmlich, wohlschmeckend und vergleichsweise billig. Mit rund 277 kJ je 100 g Salzkartoffeln zählen sie zu den kalorienarmen Nahrungsmitteln, während 100 g Teigwaren das Fünffache, ca. 1600 kJ, besitzen. Kartoffeln enthalten praktisch kein Fett. Dagegen ist ihr biologisch hochwertiges Eiweiß dem tierischen Eiweiß im Ei oder in der Milch gleichwertig. Ihre hohen Anteile an Stärke - je nach Sorte 12 bis 16 % - und an Ballaststoffen sind ernährungsphysiologisch besonders wertvoll. Kartoffeln enthalten bedeutende Mengen an wichtigen **Mineralstoffen**, wie z. B. Kalium, Phosphor, Natrium, Calcium, Magnesium an **Spurenelementen**, wie z. B. Eisen, Jod, Fluor und an **Vitaminen**, z. B. der Gruppen A, B1, B2, und C.

Bei der derzeitigen täglichen Verzehrmenge können etwa folgende Bedarfsanteile durch Kartoffeln gedeckt werden: Kalium 27 %, Phosphor 8 %, Calcium 4 %, Eisen 11 %
Vitamine B1 13 %, B2 5 %, Niacin 15 %, C 20 %

Sortenvorschläge für den Frischverzehr und für die Lagerung

Die Geschmacksqualität von Kartoffeln ist weitgehend genetisch festgelegt. Deshalb ist es wichtig, beim Einkauf auf den **Sortennamen** zu achten, mit dem laut Handelsklassenverordnung jede Packung gekennzeichnet sein muss. Daneben hat die Herkunft (Boden, Klima) einen wichtigen Einfluss auf die Geschmacksausprägung. Von den heute im Bundesgebiet als Speisekartoffeln zugelassenen 145 Sorten nehmen in Baden-Württemberg 12 Sorten ca. 75 % der Vermehrungsfläche ein. Es kann also von einer straffen Sortenkonzentration zugunsten des Verbrauchers auch im Speisekartoffelanbau ausgegangen werden. Sorten für den **Frischverzehr** mit begrenzter Lagerfähigkeit:

sehr früh, vorwiegend festkochend:	Acapella, Arcona, Berber, Finka, Juwel
früh, vorwiegend festkochend:	Gala, Marabel, Natascha
früh, festkochend:	Agila, Belana, Princess
Sorten für längerfristige Lagerung:	
mittelfrüh - spät, vorwiegend festkochend:	Agria, Jelly, Krone, Laura
mittelfrüh - spät, festkochend:	Nicola, Selma
mittelfrüh - spät, mehlig festkochend:	Afra, Melina

IMPRESSUM

Herausgeber:
Landwirtschaftliches Technologiezentrum
Augustenberg (LTZ)
Neßlerstr. 23-31
76227 Karlsruhe

Tel.: 0721 / 9468-0
Fax: 0721 / 9468-209
eMail: poststelle@ltz.bwl.de
Internet: www.ltz-augustenberg.de

Bearbeitung und Redaktion:
LTZ Augustenberg - Außenstelle Donaueschingen
Franz-Josef Mayer
Ref. 13, Sorten, Saatgut, Biotechnologie, Versuchswesen

Tel.: 0771 / 89835-720
Auflage: 1.000 Ex.

Stand: 08/2010