

# ERDIGER KLASSIKER

## Die Bedeutung der Kartoffel in unserer Ernährung

**W**eltweit ist die Kartoffel nach Weizen, Reis und Mais zwar nur das viert-häufigste Nahrungs-mittel, von deutschen Tellern ist die ursprünglich aus Südamerika stammende wohlschmeckende Knolle jedoch kaum wegzudenken.

Der Begriff Kartoffel kommt vom italienischen Wort für Trüffel. Nur annähernd so kostspielig wie der Edelpilz ist die teuerste Kartoffel der Welt »La Bonnotte« von der französischen Atlantikinsel Noirmoutier. Feinschmecker zahlen bis zu 500 Euro für ein Kilo der seltenen Sorte, die von bretonischen Bauern mit Seetang gedüngt und mit Meerwasser gewässert wird. Weltweit gibt es über 5.000 verschiedene Sorten. Zurzeit besonders beliebt: blaue Kartoffeln. Sie sehen nicht nur gut aus, sie enthalten auch viele sekundäre Pflanzenstoffe.

### Knollenvielfalt: Weltweit gibt es über 5.000 Sorten

Die meisten Kartoffeln werden heute in China angebaut, nämlich 75 Millionen Tonnen pro Jahr, gefolgt von Indien, Russland, der Ukraine, den USA und Deutschland mit zehn Millionen Tonnen. Seit den 1950er-Jahren ist der Kartoffelverzehr bei uns allerdings stetig zurückgegangen – um insgesamt etwa zwei Drittel. Ein Grund dafür könnte das unberechtigte Image der Knolle als Dickmacher sein. Dabei machen nicht die Kartoffeln selbst dick, sondern die Beilagen

oder ihre Verarbeitungsform. Einen besonders hohen Fettanteil weisen z. B. Pommes frites, Kroketten oder Chips auf. Verarbeitete Kartoffelprodukte machen immerhin inzwischen etwa die Hälfte des Kartoffelverzehrs aus.

### Die Kartoffel ist zu gesund, um ein Dickmacher zu sein

Kartoffeln enthalten viel Stärke, nämlich etwa 15 Prozent, und neben hochwertigem Eiweiß, Ballaststoffen und praktisch keinem Fett rund 80 Prozent Wasser. Deshalb liefern 100 Gramm Salz- oder Pellkartoffeln auch nur 70 Kilokalorien. Das ist weniger, als z. B. Bananen liefern. Der glykämische Index (GI) ist eine Größe für die Blutzuckerwirksamkeit von Kohlenhydraten. Das heißt, er gibt an, wie hoch und wie schnell der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr eines bestimmten Lebensmittels ansteigt. Kartoffeln werden im Allgemeinen mit einem hohen GI angegeben. Doch gilt es zu bedenken: nicht alle Sorten und Zubereitungsformen weisen einen hohen glykämischen Index auf.

An wichtigen Mineralstoffen finden sich Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen in der Knolle. Kalium hilft z. B. bei der Entwässerung des Körpers. Bei den Vitaminen sind besonders Vitamin C sowie Vitamin B<sub>1</sub> und Niacin hervorzuheben. Drei bis vier Kartoffeln decken etwa die Hälfte des Vitamin-C-Bedarfes pro Tag. Die hohe Qualität des Kartoffeleiweißes wird in Kombination mit Eiern in der sogenannten Kartoffel-Ei-Diät bei der Ernährung Nierenkranker genutzt.

Kartoffeln und Ei zusammen ergeben eine hohe biologische Wertigkeit. Das bedeutet, in dieser Kombination kann der Körper das aufgenommene Eiweiß am besten nutzen.

Kartoffeln müssen immer gegart gegessen werden, da die Stärke sonst nicht im Verdauungssystem aufgeschlossen werden kann und zu Blähungen führt. Erst die sogenannte Verkleisterung der Kartoffelstärke durch Erhitzen macht sie verwertbar. Die durch das Garen entstehenden Nährstoffverluste sind beim Dämpfen am geringsten oder wenn möglichst wenig Kochwasser verwendet wird. Am gehaltvollsten ist übrigens die Pellkartoffel, denn die meisten wertvollen Inhaltsstoffe stecken unter der Schale. ➡ Prof. Dr. Leitzmann



### REZEPT FÜR 4 PERSONEN

#### Feine Kartoffelsuppe

##### Zubereitung

500 g Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 100 g Lauch waschen, in Ringe schneiden. Kartoffeln und Lauch mit 1 l Wasser und 2 Gemüsebrühwürfeln aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Min. garen. 1 Zwiebel in kleine Würfel schneiden, 1 Knoblauchzehe zerdrücken, beides in etwas Butter goldgelb braten. Die Suppe im Mixer pürieren, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Einige Stängel Petersilie und Liebstöckel hacken und zusammen mit 5 EL Sahne und 3 EL Weißwein sowie 1 TL getrocknetem Majoran untermischen. Suppe nicht mehr kochen lassen und in Suppentassen servieren.



#### PROF. DR. RER. NAT. CLAUS LEITZMANN

Institut für Ernährungswissenschaft, Universität Gießen. Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirates des Verbandes für unabhängige Gesundheitsberatung UGB. [www.ugb.de](http://www.ugb.de) Wissenschaftlicher Mentor des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE). [www.ifane.org](http://www.ifane.org) Der Ernährungswissenschaftler setzt sich seit Jahrzehnten für die vegetarische Ernährung ein.