

Fragen rund um die Kartoffel

Dürfen Kartoffeln mit der Schale verzehrt werden?

Kartoffeln sind reich an Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die zum großen Teil direkt in und unter der Schale vorkommen. Immer wieder wird deswegen empfohlen die Kartoffeln nicht zu schälen sondern sie direkt mit der Schale zu essen.

Die Bundesanstalt für Kartoffelforschung rät jedoch davon ab Kartoffeln mit der Schale zu essen. Als Begründung führt sie zwei Punkte an: den Solanin Gehalt und die Behandlung der Kartoffelschale mit keim- oder schimmelhemmenden Mitteln.

Gerade ältere oder falsch gelagerte Kartoffeln haben einen hohen Gehalt an giftigem Solanin. Dieser geht zwar zu einem guten Teil während des Kochens in das Kochwasser über, da die Konzentration in der Schale jedoch am höchsten ist ist sie auch nach dem Kochen noch hoch und kann für Kleinkinder und ältere oder kranke Menschen eine Gefahr darstellen. Um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten können Sie die Kartoffel mit der Schale garen, sie vor dem Verzehr aber pellen. So entfernen Sie weniger Schale als beim normalen Schälen vor dem Garen. Frühkartoffeln, die schnell verbraucht werden, können Sie auch mit der Schale verzehren.

Im Kartoffelhandel sind verschiedene Keim- und Schimmelhemmungsmittel wie Chlorpropham oder Imazalil zugelassen. Sie sorgen für eine längere Haltbarkeit der Knolle und sind biologisch abbaubar. Kartoffeln, die mit einem Mittel behandelt wurden, müssen gekennzeichnet werden. Sie erkennen sie im Handel an der Angabe „Nach der Ernte behandelt“, die entweder gut lesbar auf dem Etikett oder aber bei lose verpackten Kartoffeln auf einem Schild neben den Kartoffeln zu finden sein muss.

Frühkartoffeln und Kartoffeln aus dem biologischen Anbau dürfen nicht mit Keim- und Schimmelhemmungsmitteln behandelt werden.

Rohe Kartoffeln - machen sie krank?

Rohe Kartoffeln - ja oder nein? Die einen sehen in ihnen ein Heilmittel gegen z. B. Sodbrennen, die anderen meinen zu wissen, dass rohe Kartoffeln giftig sind. Was stimmt nun?

Ob rohe Kartoffeln gegen Sodbrennen helfen mag dahingestellt sein, fest steht jedoch, sie sind nicht giftig. Da die in Kartoffeln vorkommende Stärke jedoch erst durch Erhitzen, d. h. Kochen für den Menschen verdaulich wird, können größere Mengen roher Kartoffeln zu Verdauungsbeschwerden führen. Wenn Ihre Kinder oder auch Sie selber beim Kochen gerne mal ein Stück rohe Kartoffel stibitzen möchten, dann können Sie es ohne Bedenken machen. Testen Sie jedoch an kleinen Stücken aus, wie Sie die rohe Kartoffel vertragen.

Neben der im rohen Zustand unverdaulichen Stärke ist der höhere Solanin Gehalt ein weiteres Problem bei rohen Kartoffeln. In der Schale und in grünen, keimenden Stellen ist der Gehalt an giftigem Solanin in der Kartoffel besonders hoch. Kochen löst einen Teil des Solanins heraus. Gesunde Kartoffeln ohne grüne Stellen haben jedoch auch roh einen so niedrigen Solanin Gehalt, dass gesundheitliche Beschwerden nicht zu befürchten sind.