

Sorten



Violetta
festkochend

www.kartoffel-mueller.de



Double fun
vorwiegend
festkochend

www.kartoffel-mueller.de



**Schwarzer
Teufel**
festkochend

www.kartoffel-mueller.de



Blue Star
vorwiegend
festkochend

www.kartoffel-mueller.de



**Mecklen-
burger
Schecke**
mehlig

www.kartoffel-mueller.de



Rote Emmalie
vorwiegend
festkochend

www.kartoffel-mueller.de

Wo bekomme ich blaue Kartoffeln her?

Generell gilt es: Augen offen halten, denn ab und zu gibt es in Supermärkten und Discountern Aktionen, bei denen blaufleischige Kartoffel angeboten werden.

Eine verlässlichere Quelle bietet das Internet:

<https://www.kartoffel-mueller.de>

<https://www.erlesene-kartoffeln.de>

<http://www.kartoffelvielfalt.de/>

<http://www.biogartenversand.de/>

Die blaue Kartoffel

Ein Projekt im Rahmen der
Verbraucherwoche 2016

Anne Förster
Amelie Hellmich
Tina Jepsen-Carlsen

Mittwoch, den 16.11.2016



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

WABE-Zentrum
Klaus Bahlsen



Ihren Ursprung findet die Kartoffel in Südamerika, wo sie bereits vor 2000 Jahren von den Ureinwohnern angepflanzt wurde. Durch spanische Eroberer gelangte die Knolle im 16. Jahrhundert nach Europa, wo sie vorerst als Zierpflanze angebaut wurde. Erst im 1700 Jahrhundert erkannten die Europäer ihren Wert als Lebensmittel. Seitdem ist die Kartoffel ein wichtiger Bestandteil der deutschen sowie der europäischen Küche.

Die Kartoffelpflanze an sich gehört zu der Gattung der Nachtschattengewächse, wie etwa auch Tomaten. Hier ist lediglich die Knolle - die Kartoffel - ist zum Verzehr geeignet.

Kartoffel macht dick?

Ganz im Gegenteil! Die Knolle besteht zu 78 % aus Wasser und nur zu 15 % aus Kohlenhydraten und ist damit energieärmer als Brot, Nudeln oder Reis. Sie enthält wertvolles Eiweiß und viel Vitamin C - gerade im Winter ein guter Vitamin C-Lieferant! Zudem ist sie reich an Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen. Wahre Dickmacher sind - je nach Zubereitung - Pommes, Chips, Bratkartoffeln oder die Kombination mit einer Sahnesoße.

Blaue Kartoffeln

Was bunte Kartoffeln voneinander unterscheidet ist ihr Farbstoff Anthocyan. Anthocyane sind natürliche, wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, die für eine rosa bis blaue Pigmentierung bei Kartoffeln sowie den Blüten verantwortlich sind. Ihnen wird eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. Ihre antioxidative Eigenschaft bindet freie Radikale im menschlichen Organismus und schützt somit die DNA. Damit sollen die blauen Knollen das Krebsrisiko senken und vor koronaren Herzkrankheiten schützen



Für die Pflanze selber ist der Farbstoff eine Art UV-Schutz. Zudem lockt sie durch die intensive Färbung Insekten an, welche die Fruchststände bestäuben. Tiere fressen die farbenfrohen Früchte, deren unverdauliche Samen ausgeschieden werden und somit zur Verbreitung der Art beitragen.

Anthocyane sind in Roten Früchten wie etwa Beeren enthalten, in Blutorangen, Auberginen, Rotkohl, blauen Kartoffeln sowie auch in Rotwein.

Kochtypen

Die Kochtypen einer Kartoffel unterscheidet man in festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig.

festkochend - z.B. Siglinde, Linda, Vitelotte
- eignen sie für Kartoffelsalat und Gratins
- feste, kernige Konsistenz

vorwiegend festkochend - z.B. Satina, Berber, Blue Star
- geeignet für Salz- und Pellkartoffeln

mehlig - z.B. Gala, Blauer Schwede
- eignen sich für Eintöpfe, Knödel, Püree
- grobkörnig und trocken

Tipps für die Zubereitung

Die farbenfrohen Knollen lassen sich genauso zubereiten wie ihre hellen Kollegen. Allerdings sollten Sie beachten:

- ✓ Mit Schale kochen! Anthocyane sind wasserlöslich; dem zufolge kann die Kartoffel im Wasser ihre Farbe und Nährstoffe verlieren. Hier empfiehlt sich die Knolle zu dämpfen.
- ✓ Bei Kartoffelsalat zu einer Essig-Öl Vinaigrette tendieren, da die Kombination mit Joghurt oder Mayonnaise und der farbigen Knolle den gesamten Salat blau färbt.
- ✓ Aus blauen Kartoffeln lassen sich hervorragend Chips selber herstellen - ein Eyecatcher auf jeder Feier!

