

Kartoffel



Die **Kartoffel** (*Solanum tuberosum*), in Teilen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz auch als **Erdapfel** (*Herdföfel*), **Erdbirne** oder **Grundbirne** (*Grumbier*) und im restlichen deutschsprachigen Raum unter verschiedenen Regionalnamen bekannt, ist eine Nutzpflanze aus der Familie

der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Im allgemeinen Sprachgebrauch wird meistens von den *Kartoffeln* (Plural von *Kartoffel*) gesprochen. Hierunter werden zumeist die im Boden heranwachsenden Knollen verstanden, mit denen die Pflanze sich vegetativ vermehrt.

Durchschnittliche Zusammensetzung

Die Zusammensetzung von Kartoffeln schwankt naturgemäß, sowohl in Abhängigkeit von den Umweltbedingungen (Boden, Klima) als auch von der Anbautechnik (Düngung, Pflanzenschutz). Der physiologische Brennwert beträgt 297 kJ (70 kcal) je 100 g essbarem Anteil.

Angaben je 100 g essbarem Anteil:

Bestandteile	Gehalt	Mineralstoffe	Gehalt
Wasser	~78 g	Kalium	420 mg
Kohlenhydrate	~16 g	Phosphor	50 mg
Ballaststoffe	2,1 g	Magnesium	20 mg
Eiweiße	2,0 g	Calcium	6 mg
Mineralstoffe	~1,5 g	Natrium	3 mg
Fette	0,1 g	Eisen	435 µg
		Zink	345 µg
		Mangan	145 µg
		Kupfer	90 µg
		Selen	2 µg

Vitamine	Gehalt	Kohlenhydrate	Gehalt
Vitamin C	17 mg	Stärke *	~15 g
Vitamin B ₃	1,2 mg	Saccharose	0,30 g
Vitamin B ₅	400 µg	Glucose	0,24 g
Vitamin B ₆	305 µg	Fructose	0,17 g
Vitamin B ₁	110 µg		
Vitamin E	55 µg		
Vitamin B ₂	45 µg		
Folsäure	20 µg		
Vitamin A ₁	0,9 µg		

Es lassen sich etwa 140 chemische Verbindungen in rohen, gekochten oder dehydrierten Kartoffeln finden, die für den Geschmack und den Geruch der Knolle verantwortlich sind.

Eiweiß enthalten Kartoffeln in geringer Menge, aber hochwertig. Von allen pflanzlichen Eiweißlieferanten hat sie den höchsten Anteil an verwertbarem Eiweiß, das Kartoffeleiweiß verfügt über eine hohe biologische Wertigkeit.

Kartoffelsorten



Weltweit gibt es rund 5000 Kartoffelsorten. Diese Sorten sind aufgrund der vielen verschiedenen Verwendungszwecke und der geographisch weit

auseinander liegenden Anbauggebiete gezüchtet worden. Zudem werden ständig weitere Sorten entwickelt.

Alkaloide in Kartoffeln



Der grüne Anteil von Kartoffeln enthält **Solanin**.

Kartoffelschalen und ergrünte Kartoffeln enthalten gegenüber geschälten normalen Kartoffeln ein Mehrfaches an Alkaloiden, allen voran das für die Gattung der Nacht-

schatten typische **Solanin**. Es kommt in allen Teilen einer Kartoffelpflanze vor. Bei Tageslicht gelagerte Kartoffeln ergrünen, was ein Zeichen für einen erhöhten **Solaningehalt** ist. Aus diesem Grunde sollte man Kartoffelschalen, **grüne Kartoffeln und Kartoffelkeime nicht für die Ernährung oder Fütterung verwenden**.

Durch Lagerung im Dunkeln, Schälung und Zubereitung wird der Gehalt an **Solanin** reduziert bzw. abgebaut. Die erhältlichen Kartoffelsorten haben unter den üblichen Bedingungen keinen gesundheitlich bedenklichen Glycoalkaloid-Gehalt.

Grüne Knollen und Keimlinge enthalten neben Solanin auch Chaconin und Leptine. Da Untersuchungen zur Wirkung dieser Stoffe auf den Organismus von Kleinkindern und geschwächten Personen nicht bekannt sind, sollte man diesen Personenkreis vom Verzehr auch kleiner Mengen ergrünter Kartoffeln abhalten.

Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt.

Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!

Tafel Markgräflerland e.V.