

Kochbuch für Junggemüse 02/2012



KOCHBUCH

für Junggemüse

02/2012: Die Kartoffel

*Die Geschichte der Kartoffel
Die wichtigsten Grundrezepte
Bastelanleitungen für Kinder
Rätselseite für Kinder*

Wem dieses Buch gefällt, der mag sicher auch unsere nächste Ausgabe:



Kochbuch für Junggemüse 03/2012: Die Nudel

von Cornelia Schulz

18 farbige Seiten

ISBN 978-1-934293-06-5

ISBN 978-1-934293-06-5

Gestaltung: Cornelia Schulz

Redaktion: Cornelia Schulz

© 2012 CS-Verlag

Alle Rechte vorbehalten, auch auszugsweise.

Printed in Germany

www.cs-verlag.de

Inhalt

4 Die Geschichte der Kartoffel

Woher kommt sie?

Wie kommt sie nach Europa?

7 Rezepte

- + schwäbischer Kartoffelsalat
- + Kartoffelsuppe
- + Kartoffelknödel
- + Kartoffelpuffer
- + Kartoffelgratin
- + Ofenkartoffeln

14 Bastelideen für Kinder

- + Kartoffelstempel
- + Kartoffelfiguren
- + Kartoffelleuchte

16 Rätselseite

- + Silbenrätsel
- + Wortschlangen
- + Buchstabensalat



Die Geschichte der Kartoffel

Die Kartoffel, botanisch Solanum tuberosum subspecies tuberosum L., gehört wie Tomaten, Paprika und Auberginen zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae).

Nur bei der Neuzüchtung werden getrocknete Samen, die in Beeren, ähnlich der Tomate heranreifen, ausgesät. Im praktischen Anbau wird eine Mutterknolle gepflanzt. Neben dem oberirdischen Kraut entwickeln sich unterirdische Ausläufer (Stolonen). Diese verdicken sich und es entstehen neue Knollen.

Symbol für Fruchtbarkeit oder das wahre Gold der Inka

Schon 8000 vor Christus war die Kartoffel vor allem bei den Indios in den südamerikanischen Anden-Gebieten bekannt.

Sie galt als beseelt. Bei den Anden-Indianern zählt die Kartoffel heute noch zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Sie verehren deshalb heute noch ihre Axomama, die Kartoffelgottheit.

Mit ihren sprühenden Keimen und Augen wurde sie von den Indios als Symbol der Fruchtbarkeit verehrt.

In Europa wird die Kartoffel erst seit 200 Jahren angebaut. Spanische Eroberer und englische Seefahrer, die 1525 den Spuren von Christoph Kolumbus folgten,

waren auf der Suche nach „El Dorado“, dem sagenumwobenen Goldland der Indios von Peru, Kolumbien und Ecuador.



Kartoffelpflanze

Vorsicht! Alle grünen Teile - die Blätter, der Stängel, die Früchte - sind giftig!

„Papas“, die wunderbare Knolle

Bereits damals machten sie Bekanntschaft mit „Papas“, so nannten die Indios die Knolle. Neben Gold- und Silberschätzen schenkten sie uns, der „alten Welt“, diese „wunderbare Frucht“.

Die Spanier hielten sie anfangs für Trüffeln und nannten sie auch deshalb „tartuffuli“, später dann „patata“.

Auch die europäischen Seefahrer und Piraten wie Sir Francis Drake schätzten die Kartoffel als Proviant auf den oft langen Schiffsreisen. Durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt schützte sie vor der gefürchteten Skorbutkrankheit.

Höfischer Kopfschmuck

An den Königshäusern schrieb man der Knolle heilende Wirkung zu. So sandte der spanische König Philipp II dem erkrankten Papst Pius IV im Jahre 1565 einige Knollen nach Italien zur Genesung. In Frankreich galt die Kartoffel als giftig und es regte sich Widerstand gegen den Anbau.

Erst als ein Strauß Kartoffelblüten in Versailles ankam und König Louis XVI diesen Marie Antoinette überreichen wollte, hatte diese bereits Kartoffelblüten in den Haaren.

Befehl der Preußenkönige

Ebenso waren es in Deutschland die Preußenkönige, unter ihnen Friedrich der Große, der per Dekret Anweisungen zur Kultur, Ernte, Lagerung und Verwendung gab.

Er hatte sich die Kartoffel nicht nur als

Nahrung für das Volk nach dem 7 jährigen Krieg (1756-63), sondern auch zur Kriegsverpflegung - satte Soldaten können besser kämpfen - ausgedacht.

Der feldmäßige Anbau und Verzehr der Knollen verbreitete sich nur schleppend. In Südwest- und Mitteldeutschland herrschte 1771/72 eine Hungersnot. In Irland, wo es ständig Hungersnöte gab, - zuletzt 1847: 1 Million Menschen starben an Hunger - haben sich die Kartoffeln schneller als Nahrungs- und Futtermittel und sogar zur Whiskyherstellung durchgesetzt.

Nach 1850 erfuhr der Kartoffelanbau in ganz Deutschland eine starke Ausweitung.

„Erdepfl“ und andere landläufige Bezeichnungen

Die Kartoffel hat neben dem botanischen Namen Solanum tuberosum viele Namen. Abgeleitet vom indianischen „Papas“ entstand im Englischen „potato“, im Italienischen „patata“ und im Spanischen „batata“.

Die Italiener des 16. Jahrhunderts nannten sie auch „tartufolo“, weil sie der Trüffel in Aussehen und Geschmack so ähnlich war. Daraus entstand der deutsche Name „Kartoffel“. Sprachlich „integriert“ hat man das Gewächs dadurch, dass man es anhand einheimischer Früchte - in unserer Region Birnen und Äpfel - zu beschreiben suchte.

Die Geschichte der Kartoffel

So entstanden unterschiedlich ausgesprochene „Erdäpfel“, „Bodenbirnen“ oder „Grundbirnen“.

Verbesserung des Geschmackes und Ertrages durch Züchtung

Nachdem ihr volkswirtschaftlicher Wert auch in Deutschland erkannt wurde, befasste man sich im 19.Jahrhundert intensiv mit der Züchtung. Die Erträge, Qualitäten und Krankheitsresistenzen konnten dadurch stark verbessert werden.



Lagerung

Kartoffeln sollten möglichst kühl (etwa 5 °C) in dunklen Räumlichkeiten bei nicht zu hoher Luftfeuchtigkeit in luftdurchlässigen Behältern gelagert werden.

Kartoffelanbau und Verzehr in Deutschland

Die größte Kartoffelanbaufläche im letzten Jahrhundert gab es mit 3,3 Mio. ha im Jahre 1903. Bis 1950 verringerte sich die Fläche um mehr als die Hälfte auf 1,1 Mio. ha und weitere 50 Jahre später, im Jahre 2000 ging die Fläche um noch mal zwei Drittel auf 304.000 ha (=10% der Fläche von 1903) zurück.

Eine gegenläufige Entwicklung zeigt sich in den Erträgen. Während 1901 erst 125 dt je ha geerntet wurden, waren es 1950 mit 245 dt/ha fast doppelt so viel und im Jahre 2000 mit 433 dt/ha fast das 3-fache des Hektar-Ertrages von 1903.

Insgesamt wurden in Deutschland 1903 40 Mio. Tonnen, 1950 27 Mio. Tonnen und im Jahre 2000 13 Mill. t Kartoffeln erzeugt.

Anbau weltweit

Dank der großen Anpassungsfähigkeit der Kartoffel wird diese heutzutage praktisch auf der ganzen Welt angebaut.

Vor allem in Dritt Weltländern ist eine Zunahme des Anbaus zu beobachten, am deutlichsten in Asien:

Die Entwicklung von früh reifenden Sorten mit einer Vegetationszeit von 80 bis 100 Tagen erlaubt es z. B. in Indien, die Anbaupause zwischen Reis- und Weizenanbau ideal zu nutzen.

Rezepte

Kartoffeln sind prallgefüllt mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung gehören sie ebenso wie Gemüse, Obst, Fleisch, Eier und Käse.

- **Energiespendende Kohlenhydrate.** Wichtigstes Kohlenhydrat der Kartoffel ist die Stärke, die erst durch Kochen als leicht verdauliche Energiereserve verwertbar ist. Unverdauliche Kohlenhydrate – die Ballaststoffe - sorgen für eine funktionierende Verdauung.
- **Hochwertiges Eiweiß** liefert die Kartoffel zwar in bescheidener, dafür umso wertvollerer Menge. Sie hat von allen pflanzlichen Eiweißlieferanten den höchsten Anteil an verwertbarem Eiweiß. Der Fettanteil der Kartoffel liegt bei lediglich 0,1 %. Cholesterinfrei ist sie außerdem und somit all denen besonders zu empfehlen, die ihre Fettbilanz aus gesundheitlichen Gründen im Auge behalten müssen.
- **Viele Vitamine** sorgen für körperliches Wohlbefinden und geistige Leistungskraft. Besonders reich ist die Kartoffel an den Vitaminen B1, B2 und C. So können schon 250 g Kartoffeln, den halben Tagesbedarf an Vitamin C decken. Unter den Mineralstoffen ist besonders das Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor hervorzuheben. Mit 200 g Pellkartoffeln wird beispielsweise der tägliche Kaliumbedarf eines Erwachsenen gedeckt.
- **Wenig Kalorien.** Das Gerücht, Kartoffeln seien "Dickmacher", kann man getrost vergessen. 100 g enthalten nur 68 kcal. Dick machen nur die fetten Beilagen wie Sahnesoßen oder üppiges Eisbein, aber auch Kartoffelgerichte, die mit viel Fett zubereitet werden.

Achtung!

Kartoffeln gehören wie die Tomaten zu den so genannten Nachtschattengewächsen. Grüne Stellen an Kartoffeln, gekeimte Kartoffeln oder grüne Tomaten enthalten das natürliche Gift Solanin. Deshalb keine grünen oder gekeimten Kartoffeln und keine grünen Tomaten essen, sonst drohen Bauchschmerzen, Übelkeit und Fieber!

1 schwäbischer Kartoffelsalat

Zutaten (4 Personen):

1 kg festkochende, kleine Kartoffel
2 Zwiebeln
 $\frac{1}{2}$ l Brühe (Gemüse, Rind, Geflügel, o.ä.)
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
ca. 3 EL Essig Essenz
ca. 4 EL Sonnenblumenöl
1 TL Zucker
mindestens 1 EL scharfer Senf
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- + Die Kartoffeln in einen Topf mit stark gesalzenem, kaltem Wasser geben und kochen, bis sie gar sind. Abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und noch warm pellen. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, abtropfen und in Ringe schneiden.
- + Kartoffeln mit einem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Wenn die Kartoffeln dabei zerbrechen, macht das überhaupt nichts.
- + Die Zwiebelwürfel und den Schnittlauch in die Schüssel geben und mit der leicht abgekühlten Brühe aufgießen. Den Kartoffelsalat mit Essig, Öl, Zucker, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Senf abschmecken.
- + Der schwäbische Kartoffelsalat sollte jetzt für mindestens 30 Minuten ziehen, damit er sein Aroma entfalten kann. Noch besser schmeckt der Salat übrigens am nächsten Tag, aber wer will schon so lange warten?

Tipp

Schwäbischer Kartoffelsalat wird in der Regel lauwarm gegessen, er schmeckt kalt aber auch hervorragend.

2 Kartoffelsuppe

Zutaten:

400 g Kartoffeln
½ Knolle Sellerie
1-2 Möhren
100 g Lauch
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 ½ L Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
3 El frische Petersilie
3 El Crème fraîche
40 g Butter



Zubereitung:

- + Die Kartoffeln, den Sellerie und die Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Den Lauch waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.
- + Die Butter im Suppentopf erhitzen. Darin die Kartoffeln und das Gemüse mit der Zwiebel andünsten. Das Wasser zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Lorbeerblatt dazugeben und die Kartoffelsuppe etwa 20 Minuten kochen.
- + Danach das Lorbeerblatt entfernen und die Kartoffelsuppe pürieren. Die Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie darüberstreuen.

Tipp

Die Kartoffelsuppe lässt sich nach Belieben durch Gewürze (z.B. Chili, Ingwer), Beilagen (z.B. Chorizo, Putenfleisch, Garnelen) und Kräuter (z.B. Basilikum, Majoran, Rosmarin) weiter verfeinern.

3 Kartoffelknödel

Zutaten:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

100 g Mehl

Weißbrot

1 Ei

Salz, Muskatnuss

Zubereitung:

- + Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser weich garen.
- + Zwei Scheiben Weißbrot entrinden und in Würfel schneiden. In einer Pfanne in 1 EL Butterschmalz anrösten und mit Salz würzen.
- + Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und möglichst heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
- + Das Ei, Mehl, etwas Salz und 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss mit einem Kochlöffel unter die warme Kartoffelmasse rühren.



- + Den Teig sofort mit den Händen zu Knödeln formen, dabei mit den gerösteten Brotwürfeln füllen.
- + Die Knödel in kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten gar ziehen lassen.

Tipp

In Bayern sind die sog. rohen Kartoffelknödel sehr beliebt. Dazu reibt man 1/3 gekochte und 2/3 rohe Kartoffeln.

4 Kartoffelpuffer

Zutaten (4 Personen):

Für die Reibekuchen:

8 – 12 große, festkochende Kartoffeln
4 – 6 Eier
2 Zwiebeln
Salz
Sonnenblumenöl zum Braten

Für den Belag:

Apfelmus, Lachs, Meerrettich oder Ähnliches nach Belieben

Zubereitung:

- + Die Kartoffeln reiben und anschließend richtig gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln ebenfalls zu der Kartoffelmasse reiben.
- + Eier und Salz hinzugeben. Alles gut miteinander vermengen.
- + Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Pro Kartoffelpuffer einen EL der Kartoffelmasse in die Pfanne geben und etwas verteilen.
- + Die Reibekuchen von beiden Seiten goldbraun braten. Dabei müssen die Puffer fast im Fett schwimmen. Nach dem Braten das Fett abtropfen lassen und die Reibekuchen kurz auf ein Küchenpapier legen, um einen Teil des Öls wieder loszuwerden.
- + Nach Belieben mit Apfelmus oder beispielsweise Lachs und Meerrettich, wenn es etwas Herzhaftes sein soll, servieren.



Tipp

Träufelt man etwas Zitronensaft oder Essig in den Teig, werden die Puffer beim Anbraten nicht so dunkel.

5 Kartoffelgratin

Zutaten:

750 g Kartoffeln
200 ml Schlagsahne
250 ml Milch
50 g geriebener Emmentaler
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Muskat
Butter für die Form

Zubereitung:

- + Den Backofen auf 180° vorheizen.
- + Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Sahne und die Milch vermischen.
- + Den Knoblauch schälen und grob schneiden. Eine feuerfeste Form mit dem Knoblauch ausreiben, dann mit dem Butter ausfetten.
- + Die Kartoffeln fächerartig in der Form anrichten.
- + Mit etwas Käse bestreuen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles mit der Sahne-Milch-Mischung übergießen.
- + Das Kartoffelgratin im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca 50-60 Minuten backen.



Tipp

Das Kartoffelgratin lässt sich mit beliebigen weiteren Zutaten wie z.B: Spargel oder Lachs verfeinern.

6 Ofenkartoffeln

Zutaten:

12 kleine Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
etwas Thymian
etwas Rosmarin
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

- + Die Kartoffeln halbieren und in eine Auflaufform geben.
- + Die Knoblauchzehen samt Schale vierteln, die Chilischote in grobe Stücke schneiden.
- + Kartoffeln mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Chili marinieren.
- + Ofen auf 150°C vorheizen und die Kartoffeln darin je nach Dicke 20-30 Minuten lang gar ziehen lassen.



Tipp

Alternativ kann man auch große Kartoffeln verwenden und diese z.B. mit Quark füllen.

Bastelideen

1 Kartoffelstempel

Du brauchst dazu:

1 Messer
1 Schneidebrett
1 Pinsel
Ausstechförmchen für Plätzchen
verschiedene Farben
so viele Kartoffeln wie du möchtest
Papier oder Stoff zum Bedrucken

So geht's:

- + Zuerst teilst du die Kartoffel in der Mitte, sodass du zwei gleich große Kartoffelhälften bekommst.
- + Dann drückst du das Ausstechförmchen tief und fest in eine Kartoffelhälfte. Sei dabei ganz vorsichtig, denn du kannst dich an der Kante der Förmchen schneiden. Das Motiv sollte gut zu sehen sein, wenn du die Form wieder aus der Kartoffel ziehest.
- + Schneide jetzt die Ränder sorgfältig mit dem Messer frei. Führe das Messer dabei an den Abdrücken entlang, die die Ausstechform hinterlassen hat.
- + Du kannst die Kartoffelstempel natürlich auch frei entwerfen – ohne Ausstechförmchen. Am besten ist es, wenn du dafür dein Motiv auf die Schnittfläche der Kartoffel vorzeichnest.

Tipp

Wenn du Buchstaben oder Zahlen ausschneiden möchtest, denke bitte daran, sie seitenverkehrt einzuschneien! Denn nur so ist der Aufdruck später richtig herum zu sehen!



2 Kartoffelfiguren

Du brauchst dazu:

kleine Kartoffeln

Wurzelabschnitte von Lauchstangen

Holzstäbchen

Beeren

So geht's:

- + Zuerst steckst du Wurzelabschnitte von den Lauchstangen als Haarschopf auf eine abgeschnittene Kartoffel, die du als Kopf verwenden willst.

+ Darunter steckst du eine weitere abgeschnittene Kartoffel für den Bauch, indem du Kopf und Bauch mit einem Holzstäbchen verbindest.

+ Für die Augen werden Beeren aufgesteckt und für die Nase ein Stäbchen. Beide geben dem Männchen ein Gesicht.

+ Für die Arme und Beine werden Hölzchen eingesteckt, worauf dann jeweils wieder eine Zwergkartoffel gesteckt wird, die einen Fuß darstellt. Damit die Kerlchen stehen können, wird von der unteren Kartoffel ein Stückchen abgeschnitten, sodass die Füße halbierte Zwergkartoffeln sind.



Tipp

Man kann unten in die Kerlchen jeweils ein langes Holzstäbchen stecken und sie in einen Blumenkasten stecken.

Rätselseite

1 Silbenrätsel

Bilde so Wörter aus den Silben, dass keine Silbe übrig bleibt!

- VEM - FEL - KAR - NO - TOP - BER (2 Wörter)

KARTOFFEL

- CKE - SSE - MÄR - SCHNE - STRA - CHEN (3 Wörter)
-

- LEB - FEL - CHEN - AP - KU - BAUM (2 Wörter)
-

- BUT - TA - FLA - XI - SCHE - TER (3 Wörter)
-

- BRÜ - HU - WEG - CKE - PE - UM (3 Wörter)
-

- AL - FON - NE - LE - LI - TE (2 Wörter)
-

2 Wortschlängen

Verbinde die Buchstaben und schreibe die gesuchten Wörter auf!

- 
 - N E V
T I L
 - T S B
H E R
- ABHANG** _____
- E T O
T A M
 - L U N
Ö S G
 - A N E
G O V
- _____
- _____
- _____

3 Buchstabensalat

Markiere die im Buchstabensalat versteckten Wörter!

I	T	D	Q	I	M	V	G	P	B	X		
C	F	J	J	N	P	Z	R	K	I	E		
W	T	C	G	S	C	S	A	A	L	N	BILD	FLUT
K	F	P	E	E	F	L	U	T	D	J	FLOH	HERR
K	C	R	G	K	T	M	U	Z	Y	V	WORT	FAMILIE
O	B	O	E	T	L	B	H	E	R	R	SAAL	INSEKT
X	S	B	N	R	U	B	U	W	W	D	BRIEF	GEGENTEIL
D	L	L	T	D	V	R	F	L	O	H	KATZE	PROBLEM
Q	A	E	E	O	S	I	C	B	R	D		
F	A	M	I	L	I	E	H	L	T	N		
K	F	A	L	F	E	F	V	U	G	G		

Kochbuch für Junggemüse 02/2012



KOCHBUCH

für Junggemüse

Diesen Monat: Die Kartoffel

Einmal Kartoffeln, immer Kartoffeln! Denn diese Knolle hat es einfach in sich, und ihr kann man kaum widerstehen. Ob Kartoffelsalat, Kartoffelknödel oder Kartoffelsuppe - da ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei! Und damit beim Ausprobieren auch alles klappt, gibt es dazu reichlich Tipps und Tricks aus der Erdapfelküche. Tauchen Sie ein in die große, bunte Welt der Kartoffeln!

Halten Sie sich auf dem Laufenden!

Vorankündigungen zu neuen Ausgaben online unter
www.kochbuch-fuer-junggemuese.de



ISBN 978-1-934293-06-5



9 781934 293065