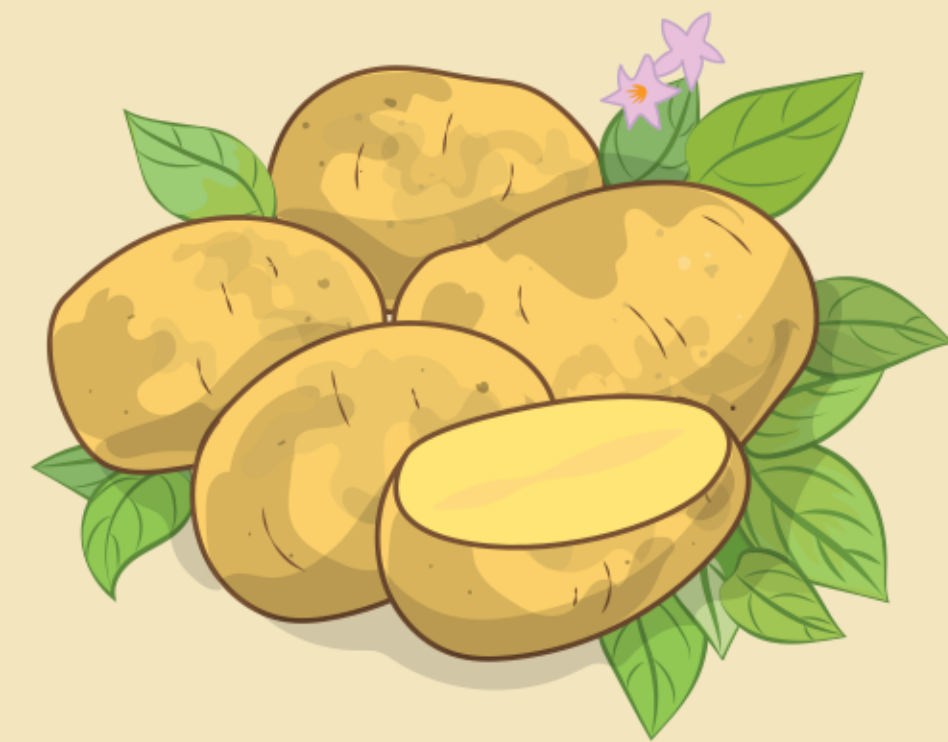


# Kartoffel

## POMME DE TERRE



### Wieso tragen Kartoffelsorten weibliche Namen?

Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen, die meisten Kartoffelsorten tragen weibliche Namen. Der Ursprung dieser Tradition ist jedoch nicht eindeutig geklärt. Früher, so zumindest ist es überliefert, haben die Züchter ihren Kartoffelzüchtungen den Vornamen der Ehefrau, Töchter, manchmal vielleicht auch der Freundin gegeben. Diese Tradition wird bis heute bei der Namensgebung überwiegend beibehalten.

Der weibliche Artikel und auch die aus Mutter Erde stammende Knolle können ebenfalls Gründe für die überwiegend weiblichen Vornamen sein. Ein sehr charmanter Kartoffelbauer hatte seine eigene Vorstellung davon, wo die Tradition herkommt und meinte: Kartoffeln sind charakterstark, vielfältig, mit unterschiedlichen Eigenschaften, ganz wie das weibliche Geschlecht.

Mittlerweile gibt es aber auch hier männliche Namensgeber, wie beispielsweise die Kartoffel „blauer Schwede“ oder „Atlas“.



### Was ist eine Pflanzkartoffel?

Wir unterscheiden grundsätzlich zwei Arten von Kartoffeln, die Pflanz- und die Speisekartoffel.

Pflanzkartoffeln unterliegen im Hinblick auf ihre Pflanzengesundheit, ihre Größe und ihre Sortenreinheit besonderen Anforderungen und Kontrollen, was insbesondere für professionelle Erzeuger die Voraussetzung für möglichst gesunde Bestände und hohe Ertragssicherheit ist. Auch werden beim Kauf offizieller Pflanzkartoffeln Lizenzen an den Züchter abgeführt.

Pflanzkartoffeln werden zum Zwecke der Vermehrung angepflanzt, um Speisekartoffeln zu gewinnen. Aus einer Pflanzkartoffel können 15-20 weitere Kartoffeln entstehen.

Auch wenn man Speisekartoffeln im Garten oder auf dem Acker pflanzt, werden sie dadurch nicht automatisch zur Pflanzkartoffel. Letztlich eignen sich jedoch alle gesunden und keimfähigen Kartoffeln für den Anbau im Hausgarten, denn für Hobbyanbauern spielen rechtliche Gesichtspunkte oder die Ertragsmaximierung naturgemäß eine untergeordnete Rolle.



### Waram sind Kartoffeln gesund?

Kartoffeln sind nicht dafür bekannt, sehr nahrhaft und gesund zu sein, sie stecken jedoch voller Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine, enthalten aber so gut wie gar kein Fett. Kartoffeln liefern außerdem viele Kohlenhydrate. Diese Eigenschaft ist nicht zu unterschätzen, denn Kohlenhydrate haben halb so viele Kalorien wie Fett.

Kartoffeln liefern zudem ein sehr hochwertiges Eiweiß und nennenswerte Mengen an Kalium. Bei den Vitaminen sind vor allem B-Vitamine und Vitamin C enthalten. Die Gehalte verringern sich allerdings je nach Zubereitungsverfahren und Lagerung deutlich. Schon eine 250 g Portion Kartoffeln deckt ein Drittel des Vitamin C-Tagesbedarfes ab.

Insgesamt ist die Zusammensetzung der Kartoffel günstig, sodass sie in einer gesunden Ernährung ihren festen Platz haben sollte. Aber aufgepasst, „veredelte“ Produkte wie Pommes frites und Chips enthalten größere Mengen an Fett und zumeist auch noch die für die Gesundheit ungünstigen, gesättigten Fettsäuren sowie Acrylamid.

