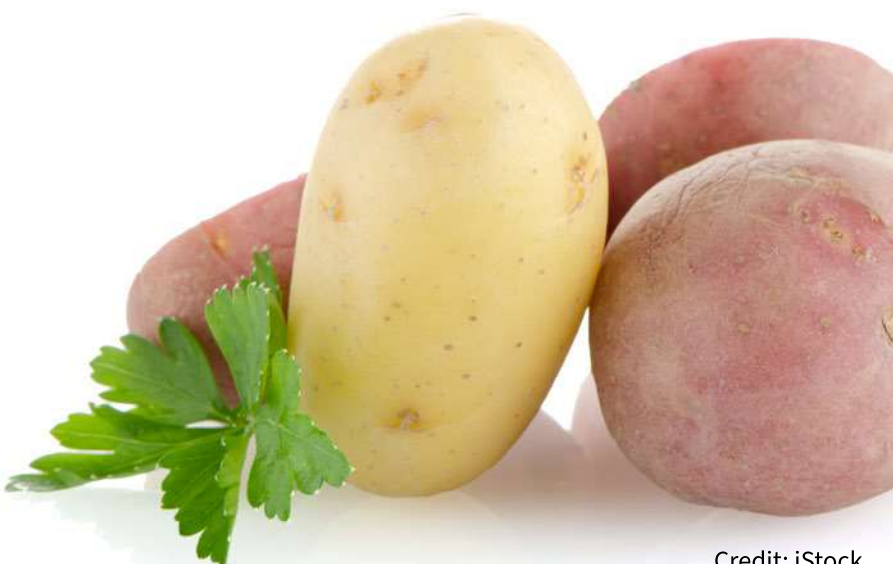


Wer meint, dass alle Erdäpfel gleich schmecken, sollte auf Märkten oder Ab-Hof regionale Sorten probieren.



Credit: iStock

Tolle Knolle

Die Geschichte der Kartoffel als Nahrungsmittel reicht viele tausend Jahre zurück, obwohl sie in Europa erst spät für den Speiseplan entdeckt wurde. Heute ist sie nach Reis, Mais und Weizen eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel weltweit und für uns ein regionales Superfood.

Elke Papouschek | Redaktion

In den Randzonen der Anden Perus und Boliviens nutzte man die Wildformen der Erdäpfel schon vor mehr als 8.000 Jahren. Aber erst mit den spanischen Eroberern gelangten die Knollen nach Europa. Hier wurde die neue Pflanze lange Zeit ihrer Blüten wegen als Zierpflanze angebaut. Dem essbaren Aspekt stand man skeptisch gegenüber, kam es doch immer wieder auch zu Vergiftungen durch den Verzehr der Beeren, die so wie alle grünen Pflanzenteile den Giftstoff Solanin enthalten.

Weitsicht mit Folgen.

Die Herrschaft dachte aber weiter als das Volk. Der preußische König Friedrich der Große erkannte den Wert der Knolle für die Ernährung der

Bevölkerung und verpflichtete die Bäuerinnen und Bauern 1756 per Dekret zum Anbau von Kartoffeln. Maria Theresia tat es ihm gleich, aber der Erfolg stellte sich nur langsam ein. Erst Anfang des 19. Jahrhundert hatten sich die Erdäpfel auch in Mitteleuropa als Grundnahrungsmittel durchgesetzt. Johann Wolfgang von Goethe, der allerdings in der glücklichen Lage war, Erdäpfel essen zu können, aber nicht zu müssen, reimte 1814:

„Morgens rund, mittags gestampft, abends in Scheiben, dabei soll's bleiben, es ist gesund.“

80 % aus NÖ.

In Österreich wurden Erdäpfel, die man regional auch als „Eachtling“ oder „Krubirn“

kennt, erstmals um 1620 als Pflanzen im Klostergarten des Stiftes Seitenstetten schriftlich erwähnt, und damit auf niederösterreichischem Boden. Hier befindet sich heute auch mit 80 % der weitaus größte Teil der Anbaufläche Österreichs, die insgesamt rund 20.000 Hektar ausmacht.

Die Österreicherinnen und Österreicher verspeisen ca. 54 kg Erdäpfel pro Jahr, das sind mehr als 1 kg pro Person und Woche. Der Selbstversorgungsgrad liegt hierzulande bei 86 %.

Die Gesamtanbaufläche ist jedoch in den letzten Jahren rückläufig, da Hitze und Trockenheit, aber auch Drahtwürmer den Erdäpfeln zusetzen.

Kraftpaket.

Die Kartoffel kann als ganzjähriges Superfood bezeichnet werden. Sie besteht zu etwa 80% aus Wasser, der Rest sind leicht verdauliche Stärke, hochwertiges Eiweiß, und vor allem Vitamin C, Kalium und Natrium. Sie enthält kaum Fett, ist kalorienarm und macht lange satt. In gekochter Form zubereitet, sind sie als basisches Lebensmittel ein guter Ausgleich zu säurebildenden Lebensmitteln wie Fleisch oder Käse.

Mehr oder weniger Stärke.

Speisekartoffeln werden je nach Stärkegehalt in festkochend (speckig), vorwiegend festkochend und mehlig unterteilt – je höher der Stärkegehalt, desto trockener, mehlig und grobkörniger sind die Knollen. Als „Heurige“ bezeichnet man die frühen Sorten, die ab Ende Mai und bis Mitte August geerntet werden und daher festkochend oder vorwiegend festkochend sind. Aufgrund der hauchdünnen

Schale können sie nur einige Tage gelagert werden. Am besten genießt man sie gleich mit der Schale, so entfalten sie ihr volles Aroma.

Bunte Vielfalt.

Erdäpfel sind aber viel mehr als nur mehlig oder speckig. Auf Bauernmärkten und Ab-Hof findet man auch regionale und alte Sorten oder solche mit violetter und roter Schale oder lila Fruchtfleisch. Schätzungen zufolge gibt es weltweit rund 5.000 Kartoffelsorten. Etwa 1.600 Sorten sind in der EU-Sortenliste eingetragen, davon 49 in Österreich.

„Legst mi im April, kumm i wann i will, legst mi im Mai, kumm i glei!“

Eigene Ernte.

Im Mai, wenn der Boden von der Sonne schon gut erwärmt wird, ist die beste Pflanzzeit. Denn früh im April gelegt, lässt sich die Kartoffel gerne bitten, später im Mai gepflanzt, nutzt

sie die Wärme und startet rasch mit dem Austrieb. Es lohnt sich, Sorten anzubauen, die selten geworden sind und Namen wie Blaue Mauritius, Trüffelpotato, Weinberger Schloßkipfler, Bamberger Hörnchen und Linzer Rose machen schon bei der Auswahl Lust auf die Ernte. Wer meint, dass alle Erdäpfel gleich schmecken, wird im Herbst wahre Wunder erleben.

Vom Kübel bis zur Pyramide.

Auch wenn nur wenig Platz im Garten zur Verfügung steht, ist eine Erdäpfelernte möglich. Kübeln, Töpfe, Pflanzsäcke aus Jute, große Tragetaschen, Fässer – alles kommt in Frage, wenn es mindestens 60 cm Höhe und 20 l Fassungsvermögen sowie Abflusslöcher hat. Auf unversiegelten Böden bieten sich weitere Möglichkeiten an: Die Kartoffelkiste wird ähnlich einem Hochbeet aus Holzrahmen gebaut. Drei Rahmen mit je 20 cm Höhe ergeben die Gesamthöhe. Wenn die Erdäpfel im ersten Rahmen austreiben, wird der nächste Holzrahmen aufgesetzt und wieder mit Erde befüllt. Für eine Erdäpfelpyramide stapelt man die nach oben hin kleiner werdenden Holzrahmen diagonal übereinander, füllt mit Erde auf und legt die Knollen ca. 10 cm tief. Bepflanzt werden



Credit: Adobe Stock

Das Kochen oder Braten schließt die enthaltene Stärke auf und macht Kartoffeln für uns erst genießbar.



die Ecken und oben die ganze Fläche. Gut angießen und auch hier anhäufeln, nachdem die Triebe ca. 20 cm hoch sind. Infos und eine Bauanleitung dazu findet man auf soschmecktnoe.at.

Richtig Lagern.

Erdäpfel bleiben am längsten frisch, wenn sie dunkel, kühl und luftig gelagert werden. Eine Temperatur von 4 bis 6 °C,

gute Durchlüftung und hohe Luftfeuchtigkeit sind ideal.

Fehlen geeignete Lagerbedingungen kauft man nur kleine Mengen und bewahrt diese in Netz- oder Jutesäcken auf. Erdäpfel nicht gemeinsam mit Obst lagern, denn das von Äpfeln und Birnen gebildete Reifegas treibt die Knollen an und verkürzt ihre Haltbarkeit.

Erdäpfel kann man auch auf kleinem Raum selbst anbauen.

Vielseitige Zubereitung.

Damit ihre vielen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen, sollten Erdäpfel kurz gewaschen und mit der Schale gedünstet oder gedämpft werden. Zu viele Erdäpfel gekocht? Für die tolle Knolle gibt es auch jede Menge Rezepte zur Weiterverarbeitung, wenn einmal etwas übrigbleibt, z. B. als Gröstl, als pikantes Omelett, als gefüllte Ofenkartoffel, als Kartoffeltaler, als Suppe und vieles mehr – angepasst an Jahreszeit, Sorte und persönlichen Geschmack. <



Credit: Genevieve Wiehe 2025

Kartoffel-Tomaten-Galette mit Ricotta & Zitronenthymian



Buchtipp

ISBN 978-3-7843-5817-8

Im neuen Buch „Kartoffelschätze“ zeigt Genevieve Wiehe, wie vielseitig man die Knolle zubereiten kann. Zahlreiche vegetarische Rezepte werden durch ausgewählte Fisch- und Fleischgerichte ergänzt, wobei die Kartoffel stets im Mittelpunkt steht.



Credit: Genevieve Wiehe 2025

Erdäpfel-Kohlsprossen-Pfanne mit Speck & Senfrahm