



## Tag der Kartoffel: Die vielseitige Knolle kann man nicht nur essen

**Am 18. September ist Tag der Kartoffel. Die runde Knolle zählt zu den besonders nährstoffdichten Lebensmitteln. Sie enthält viel Stärke und ist reich an Kalium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen und Vitamin C. Die Stärke ist dafür verantwortlich, dass wir Kartoffeln nicht nur in Lebensmitteln vorfinden.**

Fertiggerichte, Konserven, Backwaren, Süßigkeiten, Brotaufstriche, Desserts, Fischprodukte, Pasteten, Fertigsalate, Dressings und Fleischersatzprodukte – in all diesen Produkten kann Kartoffelstärke enthalten sein. Aber nicht nur für die Lebensmittelproduktion kommt sie zum Einsatz. Auch in Kosmetik und Arzneimitteln findet man Stärke, genauso wie in Papier, Klebstoffen, Baustoffen und Textilien. Stärke ist ein weltweit gefragtes Produkt und wird aus kohlenhydrathaltigen Rohstoffen wie Mais oder Kartoffeln gewonnen. In Österreich gibt es eine Stärkefabrik, die Kartoffeln verarbeitet. Sie befindet sich in Gmünd, ein Drittel der gesamten österreichischen Kartoffelernte landet hier. Rund 1500 Bauern liefern Kartoffeln, die ausschließlich für die Stärkeproduktion angebaut werden. Aus 4,5 Kilo Kartoffeln wird ein Kilo Stärke. Es werden sehr mehlig Kartoffeln verwendet, die viel Stärke enthalten.

### Unterschätzte Vitamin C-Quelle

Die Kartoffel trägt zur Deckung des Vitamin C-Bedarfs bei, weil wir relativ große Mengen davon essen – 55 Kilo pro Kopf und Jahr. Aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit stellte die Kartoffel bis ins 18. Jahrhundert eine besonders wichtige Vitamin C-Quelle dar. Kartoffelmissernten führten immer wieder zu einem schweren Vitamin C-Mangel in der Landbevölkerung, insbesondere in Irland und Norwegen. Aufgrund des vielseitigen Nahrungsangebots tritt heute ein solcher Mangel nur mehr selten auf. Die von Ernährungsgesellschaften empfohlene Zufuhr für Jugendliche und Erwachsene pro Tag beträgt 100 Milligramm Vitamin C. Eine klassische Beilagenportion Kartoffeln mit 200 Gramm liefert 34 Milligramm Vitamin C – ein Drittel der täglichen Zufuhrempfehlung, sofern sie nährstoffschonend zubereitet wurde. Nährstoffschonend heißt, die Kartoffeln mit der Schale in wenig leicht gesalzenem Wasser zu kochen, bis sie gar sind. Schwimmen sie im Wasser oder werden sie zu lange gekocht, gehen ansonsten hitzeempfindliche und wasserlösliche Vitamine wie das Vitamin C verloren.

### So holt man das Beste aus der Kartoffel raus

Man sollte Kartoffeln zudem auf verschiedene Arten essen, um alle ihre gesundheitlichen Vorteile zu nutzen: Bei Frühkartoffeln sowie kurz gelagerten Kartoffeln im Sommer und Herbst bietet sich der Verzehr mit Schale an, da sich in und dicht unter der Schale wertvolle Vitamine verstecken. Kartoffeln im Herbst und Frühjahr, die lange gelagert wurden, sollten vor dem Essen geschält werden. Grund dafür ist, dass sich in der Schale während der Lagerung das leicht giftige Solanin bildet. Lässt man Kartoffeln nach dem Kochen abkühlen, wandelt sich ein Teil ihrer Stärke in resistente Stärke um. Es handelt sich dabei um einen Ballaststoff, der die Darmgesundheit fördert. Neben Beilagenkartoffeln bieten sich daher auch Kartoffelsalat oder Kartoffelteige zum regelmäßigen Verzehr an. Kartoffeln an sich machen nicht dick und sind mit 70 kcal pro 100 Gramm ein vergleichsweise kalorienarmes Lebensmittel. Erst durch ihre Verarbeitung wird die Kartoffel kalorienreich. Kartoffelprodukte wie Chips, Pommes und Wedges sollten daher nur selten genossen werden, da sie durch ihren hohen Fettgehalt schnell zum Dickmacher werden können.

## Nach Ernteaussfällen 2018: Drahtwurm heuer kein großes Thema

2018 vernichtete der Drahtwurm große Teile der österreichischen Kartoffelernte. Die Folge war, dass Kartoffeln aus Ägypten und Israel importiert wurden. 2019 gibt es nur vereinzelt Drahtwurm-Schäden, vor allem in Regionen mit weniger Niederschlag. Heuer ist es weniger trocken. Im trockenen Sommer 2018 hat der Drahtwurm die Kartoffel als Wasserquelle missbraucht. 2019 richten Mäuse wie in anderen landwirtschaftlichen Kulturen vergleichsweise hohe Schäden an.

### Links:

Pressebilder: [www.landschafttleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder](http://www.landschafttleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder)

Videoreihe „Der Weg der Kartoffel“: [www.landschafttleben.at/lebensmittel/kartoffel/videos](http://www.landschafttleben.at/lebensmittel/kartoffel/videos)

Alles über Kartoffeln aus Österreich: [www.landschafttleben.at/lebensmittel/kartoffel](http://www.landschafttleben.at/lebensmittel/kartoffel)

**Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!**

**Julia Eder**, Kommunikation

*Land schafft Leben*

Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming

T: +43 3687 24 008-306

[julia.eder@landschafttleben.at](mailto:julia.eder@landschafttleben.at)

### Kurzinfo Land schafft Leben

*Land schafft Leben* ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanninger und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite [www.landschafttleben.at](http://www.landschafttleben.at), Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 14-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 55 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.