

Kartoffeln

Endlich mal gute Nachrichten!

Vor ein paar Jahren gab es doch im Frühjahr, wenn die Kartoffeln bei uns noch nicht erntereif waren, in sämtlichen Läden Bio-Kartoffeln aus Israel und Ägypten zu kaufen. Erinnerst Du Dich? Ist Dir aufgefallen, dass sich das geändert hat? Wir haben inzwischen so viele eigene Bio-Kartoffeln, dass wir vom internationalen Markt unabhängig geworden sind. Und das, obwohl die Nachfrage bei Bio-Kartoffeln in den letzten zehn Jahren um ganze 30 Prozent gestiegen ist.¹

Kostengünstige Rezeptvielfalt

Dass Bio-Kartoffeln so beliebt sind, liegt sicherlich am günstigen Kilopreis. Bei Lidl liegt der bei 1,35 €, nur 37 Cent höher als bei der gespritzten, konventionellen Alternative des Discounters. Und auch im Bioladen gehören Kartoffeln mit 2,49 € pro Kilo zu den kostengünstigsten Zutaten. Schließlich sind sie äußerst sättigend und ein Kilo reicht – je nach Rezept – für 4 bis 8 Personen.

Auf der Suche nach **außergewöhnlichen Kartoffel-Kreationen** sind wir auf den Kartoffelhof Ellenberg aus der Lüneburger Heide gestoßen. Familie Ellenberg hat eine unglaubliche Sammlung an Rezepten zusammengestellt – unter anderem Kartoffel-Pizza, -Waffeln und sogar -Lebkuchen!

Die gesunde Knolle

Wusstest Du, dass Kartoffeln mehr Vitamin C enthalten als Äpfel? Durchs Kochen geht zwar ein Teil des Vitamins verloren- wie viel, hast Du aber selbst in der Hand.

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist recht hitzestabil. Es zersetzt sich erst bei gut 190°C. Eine höhere Temperatur brauchst Du bei den wenigsten Kartoffelgerichten.

Wenn Du Kartoffeln kochst, musst Du zudem bedenken, dass Vitamin C wasserlöslich ist. Salzkartoffeln verlieren bis zu 30 Prozent ihrer Vitamine im Kochwasser. Sie werden einfach ausgewaschen. Bei Pellkartoffeln ist das anders: sie werden durch ihre Schale geschützt, die Vitamine bleiben erhalten. Und in

¹ Infoportal Ökolandbau (2021): [Steigende Nachfrage nach deutschen Bio-Kartoffeln](#)

Kartoffelsuppen und -eintöpfen nutzt Du das Kochwasser ja gleich mit – da hast Du das Problem mit dem Auswaschen also auch nicht.

Winterkartoffeln vom Balkon

Apropos regionale Frühkartoffeln: Wusstest Du, dass sich Kartoffeln auf dem Balkon anbauen lassen? Und das sogar jetzt noch, am Ende des Jahres?

Du brauchst für den Winteranbau eine große Knolle, die genügend Energie gespeichert hat. Die musst Du vorkeimen lassen. Wenn Du sie dann in einem großen Topf (so in der Größe eines 10-Liter-Eimers) 20 cm tief in die Erde steckst, ist sie gut gegen Kälte geschützt und beginnt dort langsam zu wachsen.

- Frühe Kartoffelsorte wie Annabelle, Margit oder Glorietta sind optimal.
- Der Standort sollte sonnig sein und die Erde feucht bleiben.
- Eine extra Mulchschicht aus Kompost oder Blättern isoliert zusätzlich.

Wenn die ersten Kartoffeltriebe aus der Erde schauen, solltest Du die Kartoffeln anhäufeln. Dazu bedeckst Du die Triebe also wieder mit etwas Erde, gerne auch mit etwas Kaffeesatz oder gebrauchten Teeblättern. Kartoffeln brauchen nämlich eine Menge Nährstoffe.

Ab der Blüte brauchen deine Kartoffeln nochmal mehr Wasser. Danach werden die Blätter der Pflanze langsam vergilben. Für Dich ein gutes Zeichen: Denn dann geht es an die Ernte.

Wir wünschen Dir viel Freude beim Gärtnern und guten Appetit!

Über Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

Weitere Informationen unter:

www.greencity.de/verein
twitter.com/greencityev
facebook.com/greencityev