

Erdäpfel

Juni - April

Schon 10000 Jahre v. Chr. wurden von den Inkas im heutigen Peru und Bolivien Erdäpfeln angebaut. Erst im 16. Jahrhundert kam durch die Spanier der Erdäpfel nach Europa.

Die gesunde Knolle mit vielfältiger Verwendung in der Küche ist entgegen althergebrachter Meinung alles andere als ein Dickmacher. Dick machen vielmehr Zubereitungsmethoden wie Frittieren (z.B. Pommes frites, Chips etc.).

Als Schutz gegen Fraßfeinde enthalten Erdäpfel die giftige Substanz Solanin, weshalb Erdäpfel auch keinesfalls roh verzehrt werden dürfen. Durch den Kochvorgang wird diese giftige Substanz unschädlich gemacht.

Sie werden in drei Sorten unterschieden:

- ☑ **festkochend:** für Salate, Braterdäpfel oder Rösti geeignet, da sie besser Form behalten. Festkochende Sorten wie z.B. „Ditta“, „Linzer Delikatess“, „Sigma“, „Sieglinde“ oder „Kipfler“ sind auch geläufig unter dem Begriff „speckig“.
- ☑ **vorwiegend festkochend:** sind ideal für Zubereitungen wie Salz- und Petersilerdäpfel oder Eintopf. Vorwiegend festkochende Sorten sind z.B. „Bionta“ und „Bintje“.
- ☑ **mehlig:** Suppen, Pürees oder Knödel gelingen am besten mit mehligem Erdäpfeln wie „Agria“ oder „Hermes“.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Der Erdäpfel liefert Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen. Aufgrund seines niedrigen Gehaltes an Natrium ist er gut für die Baby- und Diätkost (z.B. bei Hypertonie) geeignet. Erdäpfel enthalten Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C. Der hohe Gehalt an Vitamin C verlieh dem Erdäpfel den Namen „Zitrone des Nordens“.

Das im Erdäpfel vorkommende Eiweiß hat eine sehr gute Aminosäuren-Zusammensetzung. Durch seine hohe Proteinqualität ist es für die Ernährung des Menschen besonders wertvoll.

Lagerung

Die beste Lagerung für Erdäpfel wäre eine kühler Erdkeller. Da ein solcher nicht mehr häufig als Speiselagerort anzutreffen ist, empfiehlt es sich folgende Regel einzuhalten und eher kleinere Mengen einzukaufen.

- ☑ Erdäpfel sollten am besten an einem kühlen (unter 15°C) luftigen und dunklen Ort (z.B. im Keller) aufbewahrt werden.
- ☑ Nicht zu kalt lagern, da dadurch die Stärke in Zucker umgewandelt wird und süß-mehlige Erdäpfel das Ergebnis sind.
- ☑ Erdäpfel zählen zu den kälteempfindlichen Gemüsearten und gehören nicht in den Kühlschrank.
- ☑ In einem Papiersack oder einzeln in Papier gewickelte Knollen verhindert Verdunstungsverluste (Schrumpfen).

Erdäpfel sollten generell möglichst frisch und im rohen Zustand verarbeitet werden. Rohe Erdäpfel nicht einfrieren, wenn dann vorher blanchieren, vorkochen oder frittieren.

Rezeptvorschlag

gefüllte Erdäpfel

Zutaten:

- 8 mittelgroße, mehligem Erdäpfel
- 20 dag geriebenen Bergkäse
- 3 dag glattes Mehl
- 1 Prise Backpulver
- 1 Dotter
- 2 EL Milch
- 5 dag Speck od. Schinken
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Olivöl



Zubereitung:

Geschälte Erdäpfel in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit einem Kugelausstecher so aushöhlen, dass ein ca. 1 cm dicker Rand bleibt.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Erdäpfel rundum anbraten.

Herausnehmen und in eine Auflaufform legen.

Fülle: Mehl mit Backpulver, Bergkäse, Schinken od. Speck, Dotter, Milch und zerdrücktem Knoblauch gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Masse in die Erdäpfel füllen und im vorgeheizten Rohr (200°) auf oberster Schiene goldbraun überbacken.

Wer es vegetarisch möchte, lässt den Speck bzw. Schinken einfach weg.