Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 5

Artikel: Feste Knöllchen für ein Festessen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724382

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was Kartoffeln bewirken

Allergien
Frische Kartoffeln enthalten besonders wenige Allergene und lösen daher glücklicherweise nur selten allergische Reaktionen aus. Aus diesem Grund sind sie ein wichtiger Bestandteil einer möglichst allergenfreien Ernährung. Bei einer Allergie auf Latex, Kiwi oder auf Birken- oder Beifusspollen sind jedoch Kreuzreaktionen mit (rohen) Kartoffeln bekannt.

Cholesterin
Kartoffeln sind frei von Cholesterin, was sie naturgemäss zu einem wichtigen Nahrungsmittel für alle Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten macht. Allerdings empfiehlt es sich, auch auf eine entsprechend cholesterinarme Zubereitung zu achten.

Diabetes
Den günstigsten glykämischen Index haben «Gschwellti» von festkochenden Kartoffelsorten. Wesentlich ungünstiger sind dagegen Kartoffelstock oder auch Pommes frites.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Kartoffeln wirken sich günstig auf Herz, Kreislauf, Nieren und Wasserhaushalt aus. Dies nicht zuletzt, weil sie viel Kalium, aber nur wenig Salz enthalten. Zudem sind reichlich Vitamine (z. B. B1, B2, B6, C, E, K, Carotin und Folsäure) sowie Mineralstoffe (z. B. Kalium, Eisen) in Kartoffeln zu finden.

Übergewicht
Kartoffeln enthalten, wenn sie ungeschält gekocht werden, nur 70 Kalorien pro 100 Gramm und füllen den Magen gut. Sie eignen sich deshalb für eine linienbewusste Ernährung.

Verdauung
Als «Gschwellti», Salzkartoffeln oder als Kartoffelstock sind Kartoffeln leicht verdaulich. Wird bei der Zubereitung viel Fett verwendet, wie beispielsweise bei Rösti, Pommes frites oder Pommes Chips, geht die Verdauung allerdings nicht mehr so leicht.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich

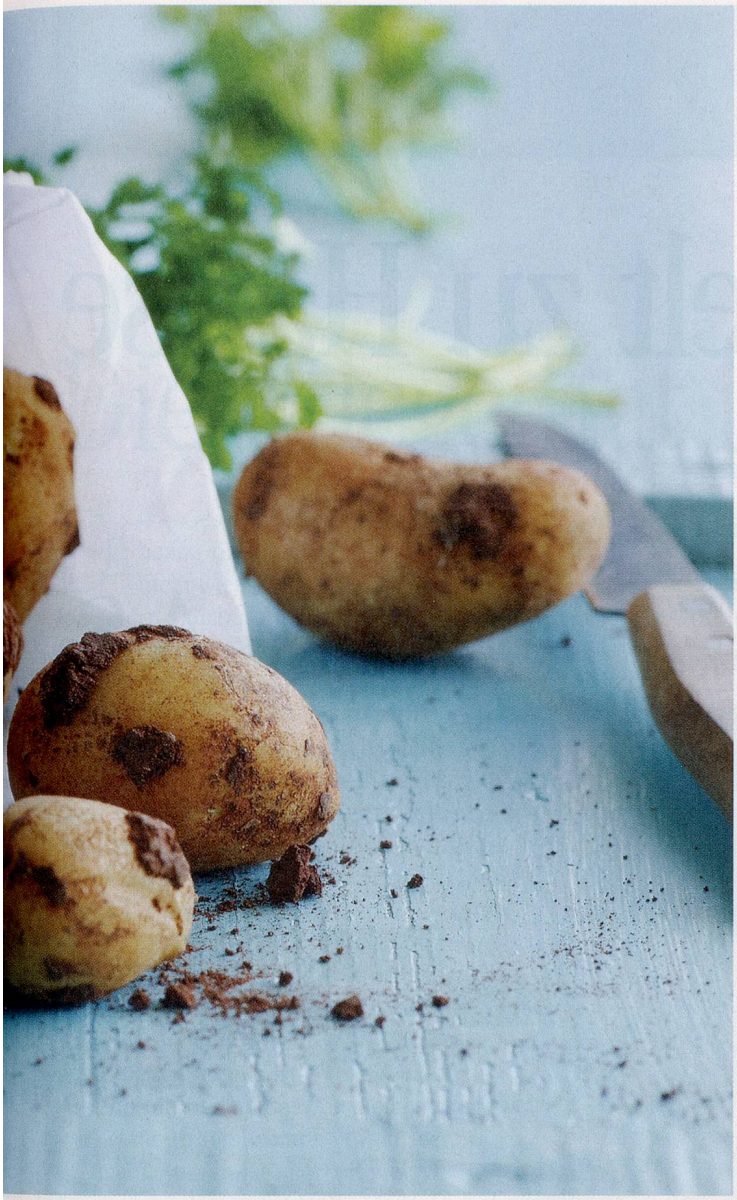
Bild: Claudia Linsi

Feste Knöllchen für

Sie sind klein, zart, goldgelb, weichschalig und delikat: Die neuen Kartöffelchen sind perfekte Frühlingsboten. Und das Schönste dabei ist, dass sie kaum Arbeit geben.

Eckart Witzigmann gilt als einer der besten Köche der Welt und trägt, zusammen mit Grössen wie Bocuse, den raren Titel «Koch des Jahrhunderts». Der gebürtige Österreicher brachte in den 1970er-Jahren die Nouvelle Cuisine nach Deutschland und entwickelte seine eigene, neue Schule des Kochens. Respekt vor Tier und Pflanze gehörte früh zu seinen Prinzipien. 1999 schlug Witzigmann der Gourmetzeitschrift Feinschmecker vor, ein Kochbuch über Gemüse zu machen. Damals, als die Gourmetwelt mächtig Fleisch futterte, war das eine bemerkenswerte Weitsicht. «Weil die Leut' immer mehr Gemüse essen», soll der kluge Spitzenkoch gesagt haben. «Eckart Witzigmanns junges Gemüse» der Edition Feinschmecker hat sechs Auflagen erlebt. Man darf das wohl einen Erfolg nennen.

Frühkartoffeln lobt der Meister für ihre feinkörnige Konsistenz und Festigkeit. Weil sie noch wenig Stärke enthalten, bleiben sie beim Garen schön fest und «bissig». Ergo eignen sie sich bestens für Salate, Gschwellti, Brat- oder Ofenkartoffeln. Kartoffelstock überlassen wir lieber den älteren, mehligen Verwandten. Die neuen, goldgelben Knöllchen



ein Festessen

haben aus praktischer Hausfrauensicht einen weiteren und nicht zu unterschätzenden Vorteil: Man muss sie nicht schälen, sondern nur wacker abbürsten.

Zwar gehts schon ab Februar los mit ersten Herdöpfeli aus dem Mittelmeerraum, die hiesigen indes kommen mit dem Frühling, dem Bärlauch und der Sonne. Achtung: Wegen der noch jungen, weichen Schale sind sie nur sehr kurz haltbar. Zum Schluss ein Trick aus der Profiküche: Kartöffelchen dünsten, abkühlen lassen. Flach drücken, sodass die Schale leicht platzt – die Kartoffel aber noch zusammenhält. Dann in der heissen Bratpfanne mit etwas Olivenöl auf beiden Seiten schön langsam braten. Mit Meersalz salzen, mit gutem Pfeffer pfeffern, mit Kerbelblättchen dekorieren. Sieht toll aus und schmeckt auch so.

Der Dreck muss weg, aber die Haut darf dranbleiben: Frühkartoffeln machen den Frühling noch viel schöner.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Bild: www.coop.ch/rezepte

Lachsforellenfilet mit Kartoffelgemüse

Zutaten
für 2 Personen

Kartoffelgemüse
30 g Frischkäse (Kräuter-Cantadou)
2 EL Milch
300 g Frühkartoffeln
1 EL glatte Petersilie, gehackt
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
wenig Muskat
80 g Jungspinat
1,5 EL Weisswein
wenig Salz und Pfeffer

Fisch
2 Lachsforellenfilets (je ca. 170 g)
1 Prise Salz
½ Biozitrone, abgeriebene Schale und ½ EL Saft
½ EL Rapsöl
½ Knoblauchzehe, gepresst
¼ TL gemischte Pfefferkörner, zerdrückt
1 EL glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung Kartoffelgemüse: Frischkäse in eine grosse Schüssel geben. Milch beigeben, glatt rühren. Kartoffeln in sehr dünnen Scheiben (max. 2 mm) dazuhobeln, sofort mischen. Gehackte Petersilie daruntermischen, würzen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.
Spinat und Wein mischen, würzen, auf den Kartoffeln verteilen.

Fisch: Fischfilets salzen, auf den Spinat legen. Zitronenschale und restliche Zutaten mischen, Fischfilets damit bestreichen. Mit Backpapier bedecken, Ränder etwas andrücken.

Garen im Ofen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Zeitangaben Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen/garen im Ofen: ca. 45 Min.

Energiewert/Person ca. 1586 kJ/380 kcal