



Ratgeber Selbsthilfe

Die Kartoffel

Wissenswertes und Schmackhaftes
rund um die gesunde Knolle

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Dorothee Schimpf



Dr. Annette Kerckhoff, Dr. Dorothee Schimpf

Die Kartoffel

Wissenswertes und Schmackhaftes rund
um die gesunde Knolle

Natur und Medizin e.V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Telefon (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Kerckhoff, Annette; Schimpf, Dorothee

Die Kartoffel – Wissenswertes und Schmackhaftes rund um die gesunde Knolle

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

© Natur und Medizin e.V., Essen 2017

© Coverfoto Sea Wave - Fotolia.com, © Peter Pretscher, © Sabine Bungert,

© photocrew - Fotolia.com (Rückseite)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

Inhalt

Vorwort	1
Danksagung	3
Wissenswertes rund um die Kartoffel	5
Herkunft und Geschichte	5
Die Familie: Die Nachtschattengewächse	12
Das Solanin	12
Korrekte Lagerung	14
Alte und neue Sorten	16
Kartoffeleinkauf und Bio-Kartoffeln	18
Ernährung	19
Inhaltsstoffe – warum die Kartoffel so gesund ist	19
Der glykämische Index	23
Acrylamid	25
Allgemeine Hinweise für die Zubereitung von Kartoffeln	26
Gesunde Klassiker unter der Lupe	29
Kartoffeln als Teil einer basischen Ernährung	33
Entlastungstage und Schonkost	34
Kartoffeln als Hausmittel	37
Allgemeine Empfehlungen	37
Kartoffelwasser	38
Kartoffelkochwasser mit Honig bei Reizhusten	38
Kartoffelsud mit Kümmel und Leinsamen bei Sodbrennen und Magenschmerzen	38

Kartoffelwasser, Kartoffelsuppe und Kartoffelsaft bei Rheuma	39
Gesichtswaschung mit Kartoffelwasser bei Akne	40
Kartoffelwasser bei Kopfläusen	40
Fußbad mit Kartoffelkochwasser bei Neuropathie in den Füßen	40
Bestreichen mit Kartoffelwasser bei Warzen	42
Kartoffelsaft bei Sodbrennen	43
Kartoffelkost als Heilmittel	45
Basische Kost mit Kartoffeln bei Sodbrennen	45
Kartoffeln und Zwiebeln bei Obstipation	46
Pellkartoffeln statt Nudeln bei Übergewicht	47
Kartoffeltherapie	48
Die feuchtwarme Kartoffelaufgabe bei Schmerzen und Entzündungen	49
Wirkungsweise und Durchführung	49
Für Kopf und Hals	50
Für Nacken, Schultern und Brust	50
Für Gelenke und Rücken	51
Äußerliche Anwendung von rohen Kartoffeln	51
Auflagen mit Kartoffelscheiben bei Sonnenbrand, Fieber, Insektenstichen	52
Auflagen mit Kartoffelscheiben auf müde Augen und bei Kopfschmerzen	52
Auflage mit geriebenen Kartoffeln bei Hämorrhoiden	52
Kartoffelschalenverband zur Wundheilung	53
Wie lassen sich die volksmedizinischen Anwendungen erklären?	54

Zum guten Schluss: Was man sonst noch mit der Kartoffel machen kann	55
Rezepte	57
Alte Rezepte „gesund gemogelt“	58
Brühkartoffeln (vegan)	58
Gedünstete Kräuterkartoffeln	59
Kümmelkartoffeln	60
Ungarische Kartoffeln	61
Lauchkartoffeln	62
Kartoffelnudeln mit Topfen	63
Klassiker	63
Kartoffelsuppe	63
Feine Kartoffel-Linsen-Suppe	64
Spanische Tortilla	65
Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl	67
Pellkartoffeln mit Matjeshering	68
Himmel und Erde	69
Kanarische Kartoffeln mit Mojo	70
Neue Rezepte	71
Potato Wedges	71
Ofenkartoffeln mit „schlanken“ Dipps	72
Kartoffelkäse als Brotaufstrich	73
Lieblingsrezepte	74
Kartoffelsuppe mit Räucherforelle oder Lachs	74
Kartoffelgratin mit Variationen	75
Himmel und Erde überbacken	77
Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln, Lauch und Brie	78

Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln und Feta	79
Grünkohl-Kartoffel-Auflauf	80
Kürbis-Kartoffel-Curry	80
Kartoffel-Kichererbsencurry mit Cashewnüssen	82
Kartoffel-Sellerie-Rösti mit Kürbiskompott	83
Kartoffel-Wurzelbratlinge mit Fladenbrot und Kräuter-Joghurt-Dipp	84
Zucchini-Kartoffel-Puffer	86
Junge Kartoffeln mit Frankfurter Grüne Soße	86
Kräuter-Sesam-Kartoffeln	87
Kartoffel-Bohnen-Salat mit Chili	88
Kartoffelsalat mit getrockneten Tomaten und Basilikum	89
Kartoffelsalat (ostfriesisches Rezept)	90
Kartoffelsalat mit Gewürzgurken und Feldsalat	90
Kartoffelsalat mit Dill und Gurken	91
Kartoffelsalat mit Brühe, Variante I	92
Kartoffelsalat mit Brühe, Variante II	92
Wildkräuter-Kartoffelsalat	93
Türkischer Kartoffelsalat	94
Fränkischer Kartoffelsalat	95
Kartoffel-Käse-Torte	96
Walnuss-Kartoffeln	97
Kartoffel-Bällchen „Attika“	98
Kartoffelsemmeln	99
Zu gutem Schluss	100
Quellen (ausgewählt)	101

Kartoffeleinkauf und Bio-Kartoffeln

Wie beschrieben, ist die Qualität der Kartoffeln wichtig für Geschmack und Gesundheit. Folgende Dinge sind beim Einkauf zu beachten:

- Die Schale sollte unversehrt sein.
- Die Kartoffel sollte eine feste Konsistenz haben.
- Die Farbe sollte gleichmäßig und gelb-bräunlich sein.
- Die Kartoffeln sollten trocken sein.

Der ökologische Landbau düngt mit organischen Substanzen und erlaubt mineralische Ergänzungsdünger, verzichtet auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und ist frei von Gentechnik. Im ökologischen Landbau gibt es heute in Deutschland mit 170 Kartoffelsorten eine breite Vielfalt!! Auch besondere Delikatessen unter den Kartoffelsorten – beispielsweise die Bamberger Hörnchen, die Rosa Tannenzapfen oder die französische La Ratte – sind mittlerweile nicht nur konventionell, sondern auch in Bio-Qualität zu finden.

Unser Tipp:

Da Kartoffeln möglichst mit Schale gegessen werden sollten, bevorzugen Sie Bio-Kartoffeln, möglichst aus dem Bioladen oder von kleinen, regionalen Anbietern!

Ernährung

Die Kartoffel ist ein außerordentlich gesundes Lebensmittel und ein Schlankmacher dazu. Betrachten wir die Inhaltsstoffe etwas genauer.

Inhaltsstoffe – warum die Kartoffel so gesund ist

Die Kartoffel besteht zu fast 80% aus Wasser und hat fast 0% Fett, der Rest sind leichtverdauliche Stärke, Proteine und Ballaststoffe. Kartoffeln sind sehr vitamin- und mineralstoffreich, wobei die **Vitamine C, B1, B2 und B6** sowie **Kalium** und **Magnesium** im Vordergrund stehen. Kartoffeln sind extrem basisch und haben dadurch eine entsäuernde Wirkung.

Tabelle: Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Kartoffeln – gekocht, mit Schale⁴

Inhaltsstoffe	Menge/100 g
78% Wasser	78 g
15% Stärke (verwertbare Kohlenhydrate)	15 g
Eiweiß	2 g
Fett	0,1 g
Cholesterin	0 g
Ballaststoffe	2 g
Kalorien	70 kcal

⁴ Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Gräfe und Unzer Verlag, 2014/2015, S. 24f

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	Menge/100 g
Vitamin C	14 mg
B-Vitamine	Vitamin B1: 0,1 mg Vitamin B2: 0,05 mg Niacin: 1 mg Vitamin B6: 0,2 mg
Kalium	443 mg
Kalzium	10 mg
Natrium	3 mg
Phosphor	50 mg
Magnesium	15 mg
Eisen	0,8 mg

Die genauen Mengen unterscheiden sich von Sorte zu Sorte, aber auch durch die Zubereitung. Während 100 g in der Schale gekochte Kartoffeln nur 70 kcal enthalten, haben gesalzene Pommes frites pro 100 g 290 kcal und statt 0,1 g Fett 14,5 g Fett. Auch der Kohlenhydratanteil liegt bei Pommes frites um das 2 ½ -fache höher, nämlich bei 35,7 g (im Vergleich zu 14,8 g bei in der Schale gekochten Kartoffeln). Kartoffelchips haben sogar 539 kcal und fast 40 g Fett/100 g!

Die **wichtigsten Inhaltsstoffe** der Kartoffel im Einzelnen:

Der mengenmäßig höchste Anteil ist das **Wasser**. Dies ist einer der Gründe für den niedrigen Kaloriengehalt, ist jedoch auch interessant vor dem Hintergrund, wenn man über das Essen Flüssigkeit zuführen möchte – beispielsweise in der Ernährung von Senioren.

In 100 g Kartoffeln sind ca. 15–20 g **Stärke** enthalten. Stärke macht satt – und so wundert es nicht, dass die Kartoffel ein so bedeutsames Lebensmittel, ein Grundnahrungsmittel, ein Energie- oder Kraftspender geworden ist. Hinzu kommt, dass die Kartoffelstärke im Vergleich zu anderen Stärkearten besonders leicht verdaulich ist und daher Kartoffeln besonders geeignet sind für Kleinkinder, Kranke, Schwache und Alte.

Interessant zu wissen:

Kartoffelstärke wird in der Industrie auch für die Herstellung von Packpapier, Zeitungspapier, Gips-Karton-Platten, Tapetenkleister, Leime, Folien, Seifen, Waschpulver, Waschrohstoffe, Zahnpasten, Trockenshampoo, Gesichtspuder, Tabletten und Antibiotika verwendet.

Wichtig wie in allen unterirdischen Wurzel- und Knollengemüsen ist zudem der **Eiweißgehalt**. Das Kartoffeleiweiß ist hochwertig und weist eine 90%ige Verdaulichkeit auf.

Kartoffeln sind nahezu **fettfreie** Lebensmittel – dies macht sie zu einer hervorragenden Aufbaunahrung insbesondere, wenn man eine fettfreie oder fettarme Diät sucht. Kartoffeln in Kombination mit pflanzlichen Fetten, so z.B. Leinöl, sind bewährte und schmackhafte Gerichte.

Kartoffeln sind ein wichtiger **Vitamin C**-Lieferant. Vitamin C verbessert die Leistungsfähigkeit, die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und hat eine antioxidative Wirkung, schützt also den Körper vor Zellschädigung. Vitamin C ist hitzeempfindlich. Gerade bei Kartoffeln stellt sich die Frage, ob und in welchem Umfang Vitamin C beim Kochen zerstört wird – schließlich sollte man Kartoffeln nicht roh essen.

Grob geschätzt wird der Vitamin C-Gehalt durch das Kochen um 10–15% reduziert, dennoch enthält eine gekochte Kartoffel mit 14 mg Vitamin C (ungekocht 17 mg Vitamin C) immer noch mehr Vitamin C als ein Apfel. Allerdings hat auch die Zubereitung einen Einfluss auf den Vitamin C-Gehalt: Vitamin C geht als wasserlösliches Vitamin in das Kochwasser über. Daher ist es günstig, die Kochzeit auf das Minimum zu begrenzen und nicht mit zu hohen Temperaturen zu kochen. Am günstigsten ist die Zubereitung in einem Dampfgarer oder – mit wenig Wasser – auf niedriger Flamme.

Kartoffeln als Hausmittel

Die Kartoffel wird in unterschiedlichsten Varianten auch als Heilmittel genutzt. Auf den folgenden Seiten finden Sie Empfehlungen der beratenden Ärzte von Carstens-Stiftung : Natur und Medizin, aus der Literatur, von Frau Dr. Carstens, der Gründerin von Stiftung und Verein, persönlich, wie auch von den Mitgliedern, die von positiven Erfahrungen mit der Kartoffel berichtet haben.

Lassen Sie uns jedoch zunächst einen Blick auf die wichtigsten Anwendungshinweise werfen.

Allgemeine Empfehlungen

- Wie bei allen Hausmittel gilt: Ein Laie kann keine Diagnose stellen und nicht erkennen, ob die Symptome auf eine leichte oder eine schwere Erkrankung hinweisen. Gehen Sie daher in jedem Fall zum Arzt und **klären Sie die Beschwerden ab**. Teilen Sie Ihrem Arzt auch im weiteren Verlauf mit, wenn Sie Selbsthilfemaßnahmen ergreifen möchten, damit er diese Anwendungen in seinem Therapiekonzept und bei der Beurteilung der Medikation und des Verlaufs berücksichtigen kann.
- Für die innerliche wie auch für die äußerliche Anwendung sollten **nur einwandfreie Kartoffeln** verwendet werden. Wie Sie wissen, ist das Solanin schädlich und geht auch in das Kochwasser über. Dies ist insbesondere bei medizinischen Anwendungen zu bedenken.
- Die größte Gefahr bei der Anwendung von heißen Kartoffeln, insbesondere der äußerlichen Kartoffelaufgabe, ist eine **Verbrennung**. Diese ist nicht unwahrscheinlich, da die Hitze sich in den ersten

Minuten der Anwendung steigert. Das heißt: Äußerste Vorsicht bei Kindern und alten Menschen, beim Patienten bleiben, Auflage nicht fixieren etc. Mit unserer Anleitung (s. S. 49ff) sind Sie jedoch auf der sicheren Seite.

- Eine **Allergie** gegen Kartoffeln kommt sehr selten vor, ist aber als Kreuzallergie von anderen Pflanzen bekannt (Birkenpollen, Haselnuss, aber auch Latexallergie). Sie kommt am ehesten bei rohen Kartoffeln vor, selten bei gekochten oder gebratenen Kartoffelgerichten. In diesem Fall sollte man den Kontakt zur rohen Kartoffel meiden.

Kartoffelwasser

Kartoffelkochwasser mit Honig bei Reizhusten

Kartoffeln wirken beruhigend durch die enthaltenden Schleime, die Stärke wirkt entzündungswidrig. Gerade bei Reizhusten kann man sich diese Eigenschaften zunutze machen. Wenn also kein Hustensaft im Haus ist, kann man einige Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Wasser kochen. Dieses sämige Kochwasser wird abgeseiht und – gerne mit einigen Löffeln Honig versetzt – schluckweise über den Tag verteilt eingenommen. Dabei lässt man die Flüssigkeit langsam im Mund zergehen. Der Honig wirkt zusätzlich entzündungsmindernd, außerdem verdickt er das Kartoffelwasser und produziert damit einen Hustensaft mit eher sirupartiger Konsistenz.

Kartoffelsud mit Kümmel und Leinsamen bei Sodbrennen und Magenschmerzen

Der Geheimtipp „Kü-Ka-Lei-Wa“ stammt von Dr. Elies, der Natur und Medizin in medizinischen Fragen berät. „Kü-Ka-Lei-Wa“ steht für

Kümmel, Kartoffeln, Leinsamen, Wasser, damit eine Mischung, die die verdauungsfördernde und entkrampfende Wirkung des Kümmels, die basische Wirkung der Kartoffel und den Schleim der Leinsamen kombiniert und auf diese Weise außerordentlich stark Säure entgegenwirkt und beruhigt. Das Mittel, das leider nicht besonders gut schmeckt, hilft bei Sodbrennen und säurebedingten Magenschmerzen, kann aber auch bei nervösen Magenschmerzen und Gastritis eingesetzt werden.

Zubereitung:

1 Kartoffel schälen und klein schneiden, gemeinsam mit 2 TL Leinsamen (nicht geschrotet) und 1 TL Kümmelsamen mit 1 l Wasser aufsetzen, 20 Minuten köcheln lassen, dann abseihen (!) und in eine Thermoskanne füllen. Über den Tag verteilt warm trinken.

Kartoffelwasser, Kartoffelsuppe und Kartoffelsaft bei Rheuma

Das folgende Zitat stammt von Frau Dr. Carstens:

„Gekochtes Kartoffelwasser oder rohe Kartoffel direkt in heißes Wasser reiben, aufkochen, würzen und sogleich essen; roher Kartoffelsaft: ½ Glas morgens nüchtern trinken ...“⁹

Erläuterung und Kommentar:

Auch bei der „Rheuma-Kost“ stand die Kartoffel für Frau Dr. Carstens ganz oben! Interessant ist ihre Empfehlung, das Kartoffelwasser zu trinken oder die rohe Kartoffel in das heiße Wasser zu reiben und so eine sämige Flüssigkeit zu erhalten, die als Trinksuppe genossen werden kann.

⁹ Diese und die folgenden Empfehlungen von Frau Dr. Carstens aus: Veronica Carstens: Empfehlungen aus ihrer Praxis (vergriffen)

Gesichtswaschung mit Kartoffelwasser bei Akne

In der Literaturrecherche fand sich die Empfehlung, pickelige und unreine Haut mit Kartoffelkochwasser abzuwaschen. Das Waschen des Gesichts mit Kartoffelwasser gilt auch als volksmedizinische „Anti-Aging“-Maßnahme. Dabei kann es sich um Kartoffelkochwasser oder um mit Wasser verdünnten Kartoffelsaft handeln.

Die Empfehlung basiert vermutlich auf den beruhigenden und entzündungsmindernden Eigenschaften der Kartoffel.

Kartoffelwasser bei Kopfläusen

Eine originelle Anwendung soll ebenfalls nicht unerwähnt bleiben: die Verwendung von Kartoffelkochwasser bei Kopfläusen, entweder als Spülung oder um das Auskämmen der Haare zu erleichtern. Dafür wird der Kamm in Kartoffelwasser getaucht. Denkbar ist auch, um das Wasser noch etwas sämiger zu erhalten, einige geschälte Kartoffeln kleinzuschneiden und zu kochen.

Das Spülen der Haare mit Kartoffelwasser bzw. das Auskämmen von Nissen und Läusen unter Zuhilfenahme von Kartoffelwasser hat etwas mit den basischen Eigenschaften zu tun. Dadurch lösen sich die Nissen sehr viel leichter vom Haar. Gut geht dies auch mit Wasser, in dem Natron oder Backpulver aufgelöst ist – ein ähnliches Wirkprinzip.

Fußbad mit Kartoffelkochwasser bei Neuropathie in den Füßen

Die folgende Empfehlung stammt von einem Mitglied von Natur und Medizin und wurde in der Mitgliederzeitschrift auf eine Anfrage mitgeteilt.

Alte Rezepte „gesund gemogelt“

Schaut man in alte Rezeptbücher, so finden sich dort Kartoffelgerichte in ganz unterschiedlichen Varianten. Das Bayerische Kochbuch des Vereins für die Wirtschaftliche Frauenschule Miesbach zeigt in seiner 15. Ausgabe von 1933 beispielsweise Rezepte für Salzkartoffeln oder Kartoffelschnitt, Brühkartoffeln, geröstete Kartoffeln, Bratkartoffeln, gedünstete Kräuterkartoffeln, Kümmelkartoffeln, Butterkartoffeln mit Petersilie, Milchkartoffeln, Bechamelkartoffeln, Kartoffelbrei, Petersilienkartoffelgemüse, saures Kartoffelgemüse, ungarische Kartoffeln, Lauchkartoffeln, Kartoffelteig, Kartoffelnudeln, Kartoffelküchlein, fränkische Tatschnudeln, Kartoffelbällchen, Kartoffelknödel aus gekochten Kartoffeln, rohe Kartoffelknödel, rohe Kartoffelknödel Coburger Art, Kartoffelschmarrn, feine Kartoffelküchlein, Kartoffelnudeln mit Topfen, Kartoffelpuffer und Reiberdatschi.

Aus gesundheitlicher Sicht sind sicherlich nicht alle diese Rezepte auch heute noch zu empfehlen. Gleichwohl finden sich unter den genannten Rezepten zahlreiche Anregungen für die moderne Küche, entweder in der originalen Version oder auch in einer leicht veränderten Variante, bei der die Rezepte „gesund gemogelt“ werden.¹⁹

Brühkartoffeln (vegan)

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 2–3 EL Wurzelwerk, z.B Möhren, Pastinaken, Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- Gemüsebrühe und Salz
- Petersilie oder Zwiebelringe

¹⁹ Bayerisches Kochbuch, Frauenschul-Verlag München, XV. Ausgabe, S. 134 ff

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in große Würfel schneiden, Wurzelwerk und Zwiebel klein schneiden oder wiegen, alles mit soviel Brühe zusetzen, dass sie Kartoffeln und das Gemüse bedeckt, Garzeit ca. ½ Stunde, bis alles weich gekocht ist. Die Brühe soll von den Kartoffeln fast aufgesogen werden.

Kommentar zum Original-Rezept:

Im Original-Rezept von 1933 wird Fleischbrühe verwendet, die wir gegen Gemüsebrühe ausgetauscht haben.

Gedünstete Kräuterkartoffeln

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 20 g Fett
- 2–3 EL Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, etwas Liebstöckel
- Salz
- ¼ l Flüssigkeit

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln, Fett in eisernem Topf zerlassen, Kartoffeln einlegen, etwas andünsten, Flüssigkeit zugeben und zudecken. Garzeit ½ Stunde. Vor dem Servieren die kleingewiegten Kräuter hinzugeben.

Kartoffel-Kichererbsencurry mit Cashewnüssen

Zutaten:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 grüne Pfefferschote (ersatzweise 1 grüne Paprika)
- 200 g Kichererbsen (über Nacht in Gemüsebrühe einweichen und anschließend ca. 40 Min. weich kochen! Alternativ: 300 g Kichererbsen aus dem Glas aus dem Bioladen.)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frische Ingwerwurzel
- 1 Tomate
- 200 g Cashewnüsse
- 150 g Joghurt
- ¼ l Sojadrink natur/ ungesüßt
- 7 EL Erdnussöl
- 1 TL Kurkumapulver (Gelbwurz)
- 1 TL Senfpulver
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- 1 Bund Petersilie
- Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Pfefferschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ingwer gut waschen und reiben. Tomate ggf. abziehen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Nüsse fein mahlen. Mit Ingwer, Tomate, Joghurt, Sojadrink, Kurkuma, Senfpulver, Koriander und

Kreuzkümmel verrühren. Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln, Pfefferschote, Zwiebeln, Knoblauch, Nüsse und Kichererbsen darin kurz unter ständigem Rühren schmoren. Joghurtmischung untermischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und damit das Curry garnieren.

Elisabeth Lyncker-Lange

Kartoffel-Sellerie-Rösti mit Kürbiskompott

Zutaten (2 Personen):

Rösti:

- 300 g Knollensellerie
- 300 g festkochende Kartoffeln
- ½ Bund Petersilie
- 1 Eigelb
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kürbiskompott:

- 330 g Kürbis (aus dem Glas oder vorgekocht)
- 1 Apfel (ca. 200 g)
- 100 g Lauchzwiebeln
- 5 Salbeiblättchen
- 1 EL Öl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Soßenbinder/Mondamin
- 1 EL Rosinen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Sellerie und Kartoffeln waschen und schälen, fein raspeln, Petersilie fein hacken. Alles mit Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in der Antihaftpfanne erhitzen und 8 kleine Rösti braten.

Für das Kompott Apfel waschen, evtl. schälen und in Spalten schneiden.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Salbei grob hacken. Apfelspalten und Lauchzwiebel in heißem Öl ca. 2 Minuten andünsten, Brühe angießen, aufkochen, binden, Kürbis mit etwas Flüssigkeit, Salbei und Rosinen unterheben, abschmecken.

Kürbiskompott vorher zubereiten, als lauwarmer/kalte Beilage.

Christl Huber

Kartoffel-Wurzelbratlinge mit Fladenbrot und Kräuter-Joghurt-Dipp

Zutaten (4 Personen):

Bratlinge:

- 250 g Wurzeln (Möhren)
- 250 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- ca. 5 EL Vollkornsemmelbrösel
- 100 g Schafskäse
- Olivenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Bierhefe, Curcuma

Fladenbrot:

- 425 g Weizen, 175 g Roggen, feingemahlen
- 40 g Hefe
- 1 TL Salz
- 350 g Wasser
- 5 EL Öl

Kräuter-Joghurt-Dipp:

- 250 g Naturjoghurt
- 150 g Quark
- 1 Bund frischgehackter Schnittlauch
- 1 kleine geriebene Zwiebel
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Bratlinge Möhren und Kartoffeln schälen und fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zu dem Gemüse geben, ebenso das Ei und die Semmelbrösel.

Mit den Gewürzen abschmecken und zu einem Teig verkneten. Mit feuchten Händen aus der Gemüsemasse 8 Bratlinge formen, Schafskäse in die Mitte drücken. In heißem Olivenöl von jeder Seite 8 Minuten knusprig braten.

Für das Fladenbrot Hefe mit Salz und Wasser verrühren, mit Öl in das Mehl rühren. 5 Minuten kneten und an einem warmen Ort bedeckt 15 Minuten gehen lassen. In 8 Teile teilen. 0,5 cm dick ausrollen, auf ein gefettetes Blech legen, rutenförmig einschneiden, mit Eigelb bestreichen. Mit Kümmel, gemahlenem Koriander, geriebenem Käse, evtl. noch Salz und Pfeffer bestreuen. 15 Minuten gehen lassen, bei 200 °C ca. 20–30 Minuten backen.

Die Kartoffel

Wissenswertes und Schmackhaftes rund um die gesunde Knolle

Die Kartoffel ist ein Gemüse, das jeder von uns kennt und das auf der ganzen Welt verbreitet ist. Sie ist außerordentlich gesund und kann zudem hervorragend in der Krankenkost und als Hausmittel eingesetzt werden – innerlich wie äußerlich.

Lernen Sie mit diesem Ratgeber die vertraute Knolle von einer ganz neuen Seite kennen – Sie werden beeindruckt sein! Sie finden Hintergrundinformationen, praktische Tipps und viele leckere Rezepte, darunter natürlich „Kartoffel-Klassiker“, aber auch Ideen für leichte Gerichte aus der vegetarischen Küche sowie besondere Lieblingsrezepte unserer Mitglieder.



Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de