

Rund und gesund: Der Erdapfel

B. FRAISS

Es sind immer die einfachen Gerichte, bei denen der Erdapfel am besten zur Geltung kommt – frisch gekochte Erdäpfel mit Butter, Erdäpfelpüree, Erdäpfel im Rohr...

Die Erdäpfel sind mehr denn je ein wichtiger Beitrag für unsere gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Durch ihre Zusammensetzung stellen sie ein hochwertiges Grundnahrungsmittel für die menschliche Ernährung dar, im speziellen durch den Anteil an biologisch wertvollem Eiweiß mit einem hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren, wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.

Ein wertvolles Gemüse mit besonders vielen Variationsmöglichkeiten, sie stehen uns auf Grund der guten Lagerfähigkeit das ganze Jahr zur Verfügung.

55 - 60 % unserer Nahrung soll aus Kohlenhydraten bestehen, der Erdapfel ist ein guter Lieferant an „komplexen“ Kohlenhydraten, ein heimisches Gemüse, jederzeit verfügbar und der Preis - im Vergleich zu den wertvollen Inhaltsstoffen - sehr günstig !

Der Erdapfel - ein verdicktes Endstück eines unterirdischen Sprosssteils, der der Pflanze als Reservespeicher dient, meist rund, auch oval die Farbe von hellgelb bis flüchlerrot – ein Nachtschattengewächs wie z.B. die Tomate, Paprika oder der Tabak.

Die Knolle hat 200 verschiedene Inhaltsstoffe, wo an erster Stelle das **Wasser mit einem Anteil von 80 %** steht. Die **Stärke** ist der Energieträger, durch das Garen wird diese erst verdaulich und kann vom Körper verwertet werden. Erdäpfel haben einen hohen Sättigungsgrad und bei der Verdauung der Stärke ist der Blutzuckerspiegel über längere Zeit stabil. Durch Kochen und langsames Abkühlen der Erdäpfel entsteht aus einem Teil der Stärke die so genannte resistente Stärke und ist für den menschlichen Körper als Ballaststoff von großer Bedeutung.

Auf Grund der enthaltenen essentiellen Aminosäuren ist das **Kartoffeleiweiß** für den Menschen besonders wertvoll - mit einer biologischen Wertigkeit von 67 % unter den pflanzlichen Lebensmitteln am höchsten und wirkt besonders gut kombiniert mit tierischem Eiweiß wie Ei und Milchprodukten. Die Eiweißzusammensetzung ist der des Menschen sehr ähnlich und 100 Gramm Kartoffeleiweiß können in 70 Gramm Körpereiwweiß umgewandelt werden.

Fett findet sich im Erdapfel nur in geringsten Spuren. Die Kartoffeln werden irrtümlich als „Dickmacher“ angesehen. 100 g Kartoffeln liefern jedoch nur 70 kcal. Entscheidend ist die fettarme Zubereitung!

Die enthaltenen **Mineralstoffe** gehören in der Hauptsache zu den Basenbildnern Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. In Kombination mit Vitamin C kann Eisen im Körper gut verwertet werden. Kalium wirkt stark entwässernd und fördert die Ausscheidung von im Gewebe eingelagertem Wasser. Damit werden auch Giftstoffe ausgeschieden. Salzfremde Kartoffelspeisen binden überschüssige Magensäure und wirken einer Verstopfung entgegen. Die entwässernde Wirkung entlastet auch Herz und Nieren und wirkt sich positiv bei Erkrankungen dieser Organe aus. Der hohe Gehalt an **Vitamin C (vergleichbar mit 1 Apfel)** im Erdapfel kann durch schonende Zubereitung – kurze Garzeiten und in Schale gekocht – weitgehend erhalten bleiben. Besonders in den Wintermonaten dient der Erdapfel mit seinem hohen Vitamin C-Gehalt für die Bedarfsdeckung.

Dies gilt auch für die **B-Vitamine**, die vor allem für den Nervenhaushalt und den Kohlenhydratstoffwechsel von großer Bedeutung sind.

Enthaltene **bioaktive Substanzen** wie Flavonoide und Saponine sowie Ballaststoffe wirken Entzündungen entgegen, senken den Cholesterinspiegel, halten den Blutzuckerspiegel konstant und wir-

ken sich positiv auf unser Immunsystem aus.

Solanin ist ein Giftstoff, der in unreifen Erdäpfeln in den grünen Schalenteilen und in ausgekeimten Erdäpfeln enthalten ist. Es ist ein Alkaloid mit einem schwach bitteren Geschmack, dient der Pflanze als Abwehrmittel gegen Fressfeinde. Daher keine unreifen Erdäpfel verwenden bzw. Keimstellen großzügig ausschneiden.

Rund um den glykämischen Index

Der GI beschreibt die Wirkung eines (kohlenhydrathaltigen) Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel bzw. den Insulinhaushalt.

Einflussfaktoren sind der Grad bzw. die Art der Verarbeitung, die Zusammensetzung der Lebensmittel, und die Anwesenheit von Enzyminhibitoren, weiters die Kombination von kohlenhydratreichen Lebensmitteln mit Eiweiß, Fett und Ballaststoffen – z.B. Erdäpfel mit Joghurtsauce vermindert einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels.

In Schale gekochte Erdäpfel weisen einen niedrigeren GI auf als z.B. Salzkartoffel ohne Schale gekocht, die enthaltene Stärke in dem Erdapfel wird durch unterschiedliche Zubereitungsarten anderswertig aufgeschlüsselt.

Tipps im Umgang mit dem Erdapfel

Bei **in Dampf gekochten, ungeschälten Erdäpfeln** wird der größte Teil der Nährstoffe und Vitamine erhalten.

Die Schale verhindert, dass wertvolle Inhaltsstoffe durchs Kochen verloren gehen. Kartoffel niemals im Wasser liegen lassen, da sonst die wichtigen Inhaltsstoffe ausgelaugt werden.

Gegarte Kartoffel nicht lange warm halten, das sie nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch an Geschmack verlieren.

Autor: Ing. Brigitte FRAISS, Bezirkskammer für Land- und Forstwirtschaft, Referat für Ernährungsberatung, Parkstraße 31, A-8700 LEOBEN

Tabelle 1: In 100 g essbaren Anteil der Erdäpfel sind enthalten

Nährstoffe	Gekocht mit Schale	Gebraten	Pommes frites	Chips
Energie(kcal)	70	121	290	539
Wasser	77,8	65	43,6	-
Kohlenhydrate	14,8	25	35,7	40,5
Eiweiß	2	3,1	4,2	5,5
Fett	0,1	1	14,5	39,4
Ballaststoffe	1,7	2	4	---
Vitamin c	14	25	30	8
Kalium	433	785	926	1000

Quelle: Elmadfa I. et.al: Die große GU-Nährwert-Kalorien Tabelle

Tabelle 2: Inhaltsstoffe (pro 100 Gramm)

Inhaltsstoffe	von frischen Erdäpfeln	Von gekochten Erdäpfeln mit Schale
Eiweiß	2,0 g	2,0 g
Fett	0,1 g	0,1 g
Kohlenhydrate	14,8 g	14,8 g
Ballaststoffe	2,1 g	1,7 g
Vitamin C	17 mg	14 mg
Kalium	418 mg	443 mg

Erdäpfel möglichst bei niedrigen Temperaturen braten - **Grundregel für acrylamidarmes Braten.**

Kartoffel nur sparsam salzen, Natrium wirkt dem günstigen Effekt des Kaliums entgegen, dafür mit viel Kräutern würzen.

Rund 400 g in Schale gekochte Erdäpfel decken:

- 1/2 Tagesbedarf an Vitamin B6

Rund 500 g:

- 1/2 Kalziumbedarf

Rund 200 g:

- 1/2 Kaliumbedarf

Rund 300 g:

- 1/2 Vitamin C Tagesbedarf