

DIE **K**ARTOFFEL

Superfood aus dem Norden



Schleswig-Holstein
Der echte Norden



Weltweit in aller Munde

Die Kartoffel ist ein internationaler Star

— Bei einem Blick auf die Speisekarten Europas und anderen Teilen der Erde stellt man schnell fest: Die Entdeckung Amerikas hatte einen enormen kulinarischen Einfluss auf die Küchen dieser Welt. Kein anderes Lebensmittel hat seither den internationalen Geschmack so sehr getroffen wie die ursprünglich aus den Anden stammende Speisekartoffel.

Ob als Beilage oder Hauptgericht, ob gekocht, gebraten oder frittiert, die Kartoffel ist enorm vielseitig und in praktisch jeder Zubereitungsform gefragt. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie viel Wissenswertes zur Nummer Eins in der Küche.

AUS DEN TROPEN BIS NACH SCHLESWIG-HOLSTEIN

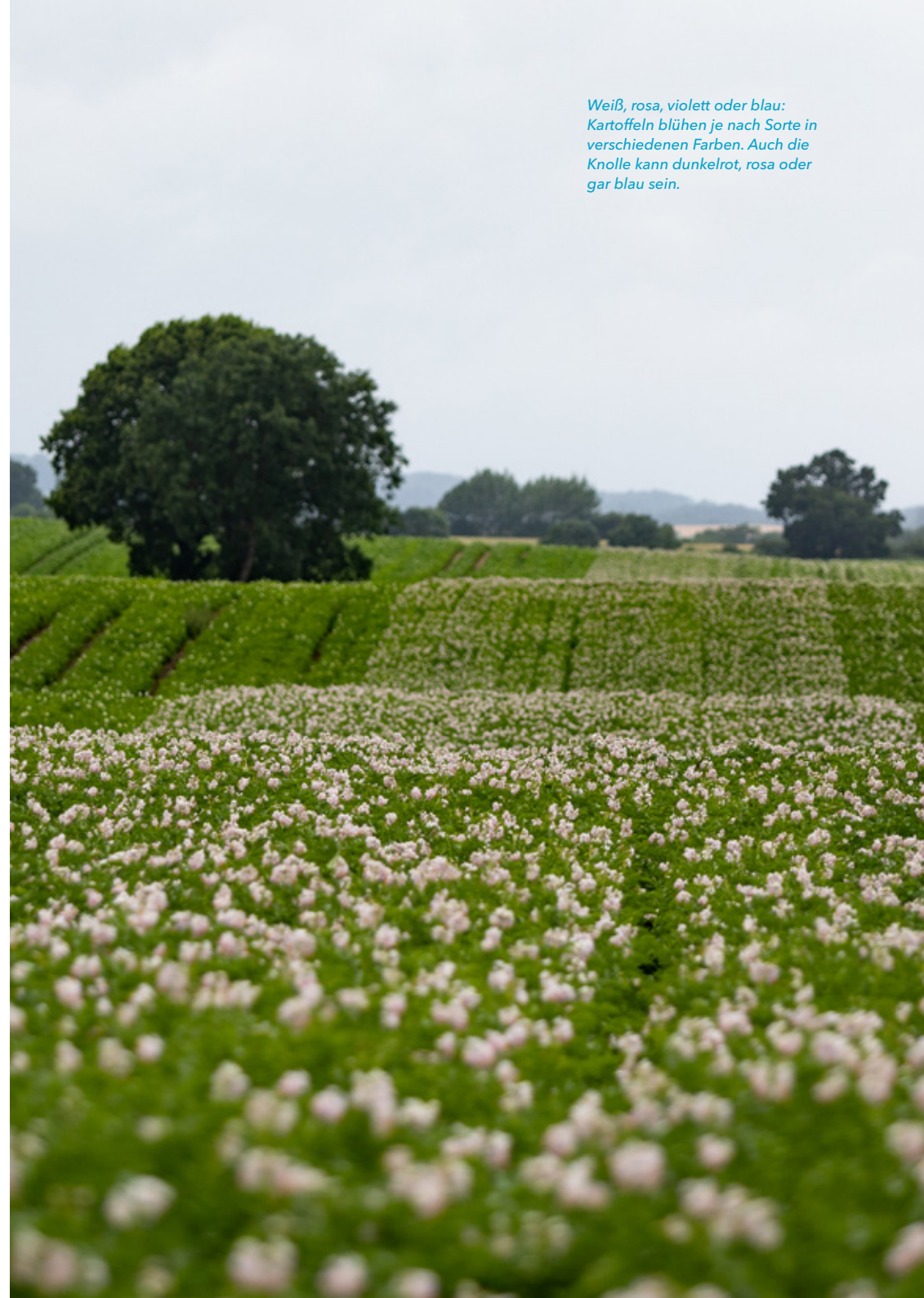
In Südamerika blickt die Kartoffel auf eine 15.000-jährige Geschichte zurück, denn so früh datieren die ältesten Spuren der Wildkartoffel. Auf Quechua, der Sprache der Inka, setzte sich der Name Papa durch. Dieser Begriff ersetzte alle vorinkanischen Bezeichnungen und ist bis heute in der spanischen Sprache des südamerikanischen, karibischen und kanarischen Raums in Gebrauch.

Während die sprachliche Verwandtschaft im englischen potatoe und französischen Spitznamen patate noch erkennbar ist, erinnert der deutsche Name Kartoffel eher an die italienische Bezeichnung für Trüffel tartufolo. Als die spanischen Eroberer die Kartoffel nach Europa brachten, dauerte es noch einige Jahrzehnte, ehe sie hier im großen Stil angebaut wurde.

In Schleswig-Holstein wird sie sogar erst seit gut 200 Jahren kultiviert. Die Anbauggebiete liegen vor allem an der Westküste, auf der Geest und im Süden Ostholsteins. Dort eignen sich die lockeren und nährstoffreichen Böden besonders gut für den Anbau qualitativ hochwertiger Kartoffeln.

Die Kartoffel wird seit ca. 200 Jahren in Schleswig-Holstein angebaut und ist mit Paprika, Tomaten und Tabak verwandt. Nicht aber mit der Süßkartoffel.

Weiß, rosa, violett oder blau: Kartoffeln blühen je nach Sorte in verschiedenen Farben. Auch die Knolle kann dunkelrot, rosa oder gar blau sein.



Die Nährstoffe der tollen Knolle

Vitamine und Mineralstoffe je 100 g Kartoffeln ¹⁾		Durchschnittlicher Tagesbedarf eines Erwachsenen ²⁾	
Kalium	418 mg	2000 mg	21 %
Vitamin B6	0,31 mg	1,5 mg	21 %
Vitamin C	17 mg	100 mg	17 %
Niacin	1,22 mg	16 mg	8 %
Pantothensäure	0,40 mg	6 mg	7 %
Phosphor	50 mg	700 mg	7 %
Magnesium	21 mg	350 mg	6 %

Quellen: 1) aid infodienst e.V., 2) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Die Kartoffel hat viel Wasser, wenig Fett und gilt zu Unrecht als Dickmacher

Das heimische Superfood

Die Kartoffel ist eine unterschätzte Vitaminbombe

Die Kartoffel hat viele bewegte Jahrhunderte hinter sich. Nachdem sie ihre kulinarische Welteroberung antrat, sah sie sich auch schon mit Vorurteilen und Anfeindungen konfrontiert. Als Nachtschattengewächs, so der langwährende Aberglaube, war sie ohnehin eine „Frucht des Teufels“. Und noch am Ende des 19. Jahrhunderts rieten selbst aufgeklärte Menschen vom Verzehr der Kartoffel ab. Es sollte bis in unsere Zeit hinein dauern, bis man ihren wahren Wert erkennen sollte.

Heute wissen wir: Neben dem reichen Anteil an Vitamin B1, B2, B6 und C zeichnet sich die Kartoffel als Lieferant von Eiweiß aus. Sie produziert es zwar in bescheidener Menge, dafür aber auf Grund seiner hohen biologischen Wertigkeit, der höchsten unter allen pflanzlichen Lebensmitteln, in herausragend guter Qualität.

Zum Glück gehören die Vorurteile gegenüber der Kartoffel der Vergangenheit an, denn unter welchem Blickwinkel man die Knolle auch betrachtet: sie macht stets eine gute Figur. Allein schon die Zusammensetzung ihrer Nährstoffe unterstreicht ihre Bedeutung als besonders wertvolles Nahrungsmittel.

Umso erstaunlicher ist, dass die Kartoffel lange Zeit den Ruf eines Dickmachers hatte – und bis heute noch hat. Mit einem Wasseranteil von knapp 80 Prozent erreicht sie allerdings gerade einmal 70 kcal pro 100 g und das bei einem extrem niedrigen Fettanteil. Zum Vergleich: Teigwaren liegen bei 380 kcal pro 100 g.

Der Grund für dieses Missverständnis: Fettreiche Zubereitungsformen wie z. B. Pommes frites und die Kombination mit schweren Soßen werden ungerechterweise der Kartoffel zugeschrieben.

Wer es besser weiß, nutzt die Kartoffel dagegen mit großem Erfolg als Bestandteil einer kalorienbewussten Ernährung. Mit ihrem niedrigen Natriumgehalt wird sie gerne in der Diätkost eingesetzt. Denn sie ist ein wahres, und zudem regionales, Superfood.

Der Weg der Kartoffel auf unseren Speiseplan war kein leichter

*100 g Kartoffeln enthalten:
Energie 70 kcal,
Wasser 78 g,
Kohlehydrate (Stärke) 14,8 g,
Eiweiß 2,0 g,
Fett 0,1 g,
Ballaststoffe 2,1 g*

Eine Frage des Geschmacks

Für jeden gibt es die richtige Kartoffel

— Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel. Denn weltweit gibt es rund 7.000 Sorten der leckeren Knolle: in verschiedenen Farben und Konsistenzen und natürlich Geschmäckern. Und die scheiden sich gern an der Kartoffel. Während hierzulande viele insbesondere unter den Älteren mit der mehlig kochenden Knolle groß geworden sind, ist unter den Jüngeren eher die vorwiegend festkochende oder festkochende Kartoffel angesagt. Dabei hat jeder dieser drei Kartoffel-Typen seine Berechtigung.

FESTKOCHEND

Festkochende Kartoffeln behalten auch nach dem Garen ihre Festigkeit, sind feinkörnig, feucht und lassen sich gut schneiden. Die Idealbezeichnung für Kartoffelsalat, Salz-, Pell- und Bratkartoffeln, Gratin und Puffer. **Festkochende Sorten:** Belana, Linda, Alians, Gourmetessa, Baby Lou, Ballerina, Almonda, Emanuelle

VORWIEGEND FESTKOCHEND

Vorwiegend festkochende Kartoffeln sind nach dem Garen weniger fest, feinkörnig und feucht. Sie machen sich gut als Salz-, Pell-, Brat- und Grillkartoffeln aber auch für Puffer. Sie passen hervorragend zu Eintöpfen, Aufläufen und Suppen. **Vorwiegend festkochende Sorten:** Leyla, Lunarossa, Lisana, Regina, Odett

MEHLIGKOCHEND

Mehligkochende Kartoffeln haben den höchsten Stärkegehalt. Sie sind nach dem Kochen locker sowie leicht grobkörnig und trocken. Sie werden bevorzugt für Püree, Klöße oder Eintöpfe verwendet - und von nicht wenigen Kartoffel-Liebhabern gerade als Pell- und Salzkartoffeln sehr geschätzt. **Mehligkochende Sorten:** Afra, Gunda, Adretta, Melody



Keine Kartoffel gleicht der anderen. Vor dem Kochen sollte man daher einen Blick auf die Eigenschaften des gewählten Typs werfen.

Kartoffel-Tipp #1

Perfekte Bratkartoffeln: außen kross, innen zart

— Bratkartoffeln sind ein Mysterium. Die einen werden knusprig, aromatisch und definiert, die anderen schmecken nach wenig und zerfallen in der Pfanne. Was den Unterschied macht, bleibt für viele oft ein Geheimnis. Hier ein paar grundlegende Tipps, wie Sie die perfekten Bratkartoffeln zaubern:

*Bratkartoffel
gelingen am besten
mit festkochenden
Sorten*

DIE PASSENDE SORTE

Festkochende Kartoffeln wie die Sorten Belana oder Linda sind die beste Wahl für Bratkartoffeln. Sie zerfallen nicht sofort, wenn man sie in der Pfanne wendet. Am besten nehmen Sie Pellkartoffeln vom Vortag, die im Kühlschrank gut durchgekühlt sind.

DAS BESTE FETT

Fett ist ein guter Geschmacksträger und frische Butter sorgt zudem für aromatisch vollen Geschmack. Butterschmalz ist zum Braten von Kartoffeln jedoch eine noch bessere Wahl: Es lässt sich sehr hoch erhitzen und lässt die Kartoffeln beim Anbraten besonders kross werden.

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- Butterschmalz
- 150 g Speck
- 1 Zwiebel in Würfeln
- Salz und Pfeffer

Remouladensoße

- 6 EL Mayonnaise
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 fein geschnittene Zwiebel
- 3 Gewürzgurken in Würfeln
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Evtl. Gewürzgurkenfond



DAS RICHTIGE TIMING

Wer perfekte Bratkartoffeln genießen möchte, braucht vor allem Geduld: Schieben Sie die Kartoffeln in der Pfanne nicht ständig hin und her. Geben Sie ihnen etwas Zeit, Farbe anzunehmen. Nach dem Anbraten garen Sie die Kartoffeln bei niedriger Temperatur und mit Deckel ungefähr zehn Minuten weiter. Speck und Zwiebeln kommen erst ganz zum Schluss dazu und werden fünf Minuten mitgebraten. Sie halten die Hitze nicht aus und würden schwarz werden, wenn sie von Anfang an in der Pfanne wären.

DIE PERFEKTEN BEGLEITER

Bratkartoffeln sind mit den passenden Beilagen besonders lecker. Dazu gehören frisch gerührte Remouladensoße (Zutaten siehe oben), eine Scheibe zartes Roast Beef oder Sauerfleisch. Guten Appetit!

*„Mit den richtigen
Handgriffen zur
rechten Zeit gelingen
die perfekten Brat-
kartoffeln mühelos“
sagt Jan-Ole Didwi-
schus, Küchenchef im
ODINS Haithabu.*



Serviervorschlag

Kartoffel-Tipp #2

Kumpir – Backkartoffel mit Gemüsefüllung

Zutaten

- 4 große Kartoffeln, mehligkochend
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Paprika
- 1 Fenchel
- 2 Staudensellerieestängel
- Öl
- 200 g Cremeer aus Backensholz
- 50 g Butter
- Muskat + Salz

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und bei 140 °C im Backofen backen, bis sie richtig weich sind. Die Lauchzwiebeln in Ringe und das restliche Gemüse in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne anbraten und würzen. Wenn die Kartoffeln gegart sind, in der Mitte halbieren und mit einem Löffel die Kartoffel aus der Schale in eine Schüssel schaben. Cremeer, Butter, Muskatnuss und ein wenig Salz zu den heißen Kartoffeln geben und alles gut vermengen (mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer.) Diese Masse zurück in die Kartoffelschalen füllen und das Gemüse darauf verteilen.

von Jan-Ole Didwischus, Küchenchef im ODINS Haithabu



Serviertorschlag



Serviertorschlag

Kartoffel-Tipp #3

Pulser Kartoffel-Torte

Zutaten

- 3 Eier
- 200 g Zucker
- 1 Teller feingeschnittene Äpfel
- 1 Teller gegarte, geriebene (pürierte) Pellkartoffeln
- 1 Tasse Grieß
- Päckchen Backpulver

Zubereitung

Zunächst das Eiweiß steif schlagen und den Zucker einrieseln lassen. Nun das Eigelb kurz unterschlagen und die Äpfel, die Kartoffeln, den Grieß und das Backpulver schnell und vorsichtig unterheben.

Jetzt den Teig in eine Spring- oder Kastenform geben (für ein Blech benötigt man die 1,5-fache Menge) und bei 175 °C ca. 40 bis 45 Minuten backen.

Anschließend nach Belieben garnieren und servieren. Guten Appetit!

von Silke Grüttner,
Lohbarbek



Kartoffel-Tipp #4

Kartoffel-Gurkensalat

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend, z.B. Belana
- 125 ml weißer Balsamicoessig
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Salatgurke
- 2 EL Senf
- 125 ml Rapsöl
- Salz + Pfeffer
- 80 g Zucker
- Dill

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und in der Gemüsebrühe mit dem Essig zusammen aufkochen. Die Flüssigkeit mit Salz und Zucker leicht salzig abschmecken. Die Salatgurke halbieren, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und gleich pellen. Dann in Scheiben schneiden, den Senf hinzugeben und verrühren. Nun die Flüssigkeit hinzugeben und alles vermengen. Anschließend unter Rühren langsam das Öl hinzugeben und darauf achten, dass eine Emulsion entsteht. Die Gurke und den Dill dazugeben, mit Salz und Zucker nachschmecken. Guten Appetit!

von Jan-Ole Didwischus, Küchenchef im ODINS Haithabu



Serviovorschlag



Serviovorschlag



Kartoffel-Tipp #5

Kartoffelpizza mit Apfel-Zwiebel-Chutney

Zutaten

Für den Teig:

- 400 g Weizenmehl
- 75 g helles Roggenmehl
- 15 g frische Hefe
- 1 Ei
- 1 TL Salz

Für den Belag:

- 1 große Zwiebel
- 3 Äpfel
- 1 EL Butter
- 45 g Zucker
- ½ TL Salz
- 1 Chilischote
- 100 g Frischkäse
- 250 g festkochende Kartoffeln, z.B. Linda; gewaschen, mit Schale gekocht, gepellt und gerieben
- 160 g Deichkäse, gerieben

Zubereitung

Teig: Alle Zutaten ohne das Wasser in eine Schüssel geben und vermengen. Nach und nach das Wasser einkneten.

Belag: Zwiebel und Äpfel in kleine Würfel schneiden und in der Butter anbraten. Den Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Dann Salz und die fein geschnittene Chilischote hinzugeben und die Hitze reduzieren.

Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, diesen in vier Teile teilen und auf einer mit Mehl bestäubten Fläche 3 mm dick ausrollen. Die Pizzen auf ein Backpapier legen und den Frischkäse auf die Pizzen dünn ausstreichen. Das Chutney gleichmäßig darauf verteilen. Kartoffeln und Käse reiben, miteinander vermengen und auf der Pizza verteilen.

Die Pizzen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft für circa 6-8 Minuten backen. Guten Appetit!

von Jan-Ole Didwischus, Küchenchef im ODINS Haithabu

Am liebsten dunkel

Kartoffeln sind lichtempfindlich

— Der Winter lässt die Kartoffel alles andere als kalt, denn sie ist sehr frostempfindlich und mag keine Nässe. Das gilt auch bei der Lagerung. Dunkel, trocken und kühl sollte es sein.

Die Dunkelheit ist dabei ein besonders wichtiger Faktor, denn wie bereits während der Reifung sollte die Kartoffel auch nach der Ernte vor Licht geschützt werden. Geschieht dies nicht, so entsteht beim Ergrünen der Knollen Solanin, ein giftiges Alkaloid. Beim Kauf sollten Sie daher auf grüne Stellen achten, denn sie sind ein deutlicher Hinweis auf eine mindere Qualität.

Falls sich mal ein paar „grüne Schafe“ in die Einkaufsstüte einschmuggeln, schneiden Sie diese Stellen einfach großzügig mit einem Messer heraus.

Aber nicht nur dunkel sollte es im Kartoffellager sein, sondern auch trocken und kühl. Trocken bedeutet eine mittlere Luftfeuchtigkeit von ca. 55 Prozent. Angenehm kühl wird es für die Kartoffel bei Temperaturen zwischen +4 und +8 °C. Liegt die Temperatur darunter, wird die Stärke in der Kartoffel in Zucker umgewandelt und die Kartoffel wird süß. Ist es dagegen deutlich wärmer, beginnt frühzeitig die Keimung.

Apropos: Nicht alle Kartoffeln lassen sich einlagern. So sollten Frühkartoffeln möglichst sofort verarbeitet werden. Wer sich bevorraten will, muss bis zum frühen Herbst warten. Dann wird die erste lagerfähige Ernte erwartet.

Das ideale Kartoffellager hat +4 bis +8 °C und eine relative Luftfeuchte von ca. 55 Prozent



Äpfel tun den Kartoffeln nicht gut: Äpfel sondern das Reifegas Ethylen ab, das die Kartoffeln schrumpfen lässt



Zeitloser Genuss

Kartoffeln haben das ganze Jahr über Saison

— Wer von Kartoffeln einfach nicht genug bekommen kann, muss nie auf sie verzichten. Die Kartoffel hat das ganze Jahr Saison. Rund 25 Sorten sind allein in Schleswig-Holstein auf dem Markt. Die Knollen unterscheidet man dabei in drei Reifegruppen:

FRÜHKARTOFFELN

Sie gelten als besondere Delikatesse und werden bereits im März gepflanzt. Ende Mai, Anfang Juni werden sie schon geerntet. Wegen ihrer zarten Schale sind sie druckempfindlich und müssen schonend behandelt werden. Zum Einlagern eignen sie sich nicht – am besten genießt man sie sofort.

MITTELFRÜHE KARTOFFELN

Diese festkochenden Vertreter der Knolle sind ab August auf dem Markt. Sie haben ein festes, gelbes Fruchtfleisch und behalten auch nach dem Kochen noch eine feste Struktur.

SPÄTKARTOFFELN

Die geschmackvollen Herbstsorten reifen im Winterlager nach. Sie gewährleisten so zwischen November und März ein reiches Angebot an vielfältigen Sorten mit verschiedenen Kocheigenschaften.

Die Kartoffel ist eines der beliebtesten Lebensmittel der Deutschen: Fast 60 Kilo Kartoffeln isst jeder Deutsche im Jahr

Knollenkontrolle

Kartoffeln? Am besten in geprüfter Qualität.

— Zahlreiche Siegel zieren heute unsere Lebensmittel. So auch die Kartoffel. Aber wofür stehen die unterschiedlichen Siegel? Hier ein paar Beispiele:



GÜTEZEICHEN

Mit dem Gütezeichen werden ausschließlich Lebensmittel in hoher Qualität aus Schleswig-Holstein ausgezeichnet. Dabei muss nicht nur die gute Produktqualität, sondern auch ein Qualitätsmanagementsystem und die Regionalität nachgewiesen werden.

Herstellungsqualität

Gütezeichen-Kartoffeln stammen von landwirtschaftlichen Betrieben mit einem anerkannten Qualitätsmanagementsystem wie z.B. QS. Damit wird die gute Herstellungspraxis und Rückverfolgbarkeit der Ware garantiert.

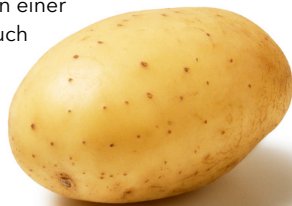
Regionalität

Gütezeichen-Kartoffeln werden ausschließlich in Schleswig-Holstein angebaut, sortiert und verpackt. Hochwertige Sorten werden auf ausgewählten Ackerflächen angebaut. Durch Nährstoffuntersuchungen des Bodens stellen die Landwirte fest, wie viel Düngung zusätzlich noch erforderlich ist, um den Kartoffeln ein gutes Wachstum zu ermöglichen.

Produktqualität

Alle Sorten eines landwirtschaftlichen Betriebes, die mit dem Gütezeichen versehen sind, werden nach der Ernte auf ihre Qualität geprüft. Einwandfrei müssen sie aussehen und damit den Vorgaben der höchsten Handelsklasse entsprechen. Auch die inneren Werte werden geprüft. Ein niedriger Nitratgehalt ist das Ergebnis einer sorgfältig abgestimmten Düngung.

Besonders wichtig ist und bleibt natürlich der Geschmack. ExpertInnen unterziehen die Kartoffeln einer gründlichen sensorischen Prüfung. Auch die Konsistenz nach dem Kochen muss stimmen. Eine wirklich kritische Knollenkontrolle also.



QS (QUALITÄTSSICHERUNGSSYSTEM)

Das Qualitätssicherungssystem für frische Lebensmittel sorgt für Transparenz und Sicherheit bei der Lebensmittelproduktion. Von der Herstellung über die Verarbeitung bis hin zur Vermarktung wird die Qualität entlang der gesamten Lebensmittelkette kontrolliert. Für die teilnehmenden Betriebe aus dem In- und Ausland gelten bei QS strenge Anforderungen, etwa zur Rückverfolgbarkeit oder zur Hygiene. Unabhängige Prüfer kontrollieren regelmäßig, ob die Anforderungen eingehalten werden. So lässt sich der Weg der Kartoffel vom Handel bis auf den Acker zurückverfolgen.



REGIONALFENSTER

Das Regionalfenster ist nicht als Gütesiegel mit Qualitätsaussagen angelegt, sondern zeigt, woher ein Produkt stammt und welches Prüfinstitut diese Angaben jährlich kontrolliert. Der Hersteller kann die Regionsangabe frei wählen, solange sie für den Verbraucher eindeutig nachvollziehbar ist. Dabei spielt die Größe der Region keine Rolle, sie muss lediglich kleiner als Deutschland sein. Der Hauptbestandteil des Produkts muss aus der Region stammen, die Verarbeitung darf auch außerhalb der Region erfolgen. Bei verarbeiteten Produkten wird der Anteil der regionalen Rohstoffe angegeben.



BIO-SIEGEL

Die Begriffe „bio“ und „öko“ sind gesetzlich geschützt. Den Mindeststandard dazu definieren die strengen Normen der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau, bei dem die Betriebe jährlich kontrolliert werden. Das deutsche Bio-Siegel ist eine freiwillige Kennzeichnung. Es gelten dieselben Rechtsvorschriften wie beim EU-Bio-Logo. Mindestens 95 % der Zutaten müssen aus ökologischer Landwirtschaft stammen. Der Einsatz von Gentechnik ist verboten. Einige wenige Pflanzenschutzmittel sind in streng geregelten Ausnahmen erlaubt. Noch strengere Vorschriften haben Anbauverbände wie z.B. Bioland, Naturland oder demeter festgelegt.





Ganz, schön und sparsam

So bewahrt die Kartoffel ihre Nährstoffe

— Damit die wertvollen Nährstoffe der Kartoffel nicht durch zu langes Kochen zerstört werden, sollten bei der Zubereitung einige Dinge beachtet werden:

DAS SCHÄLEN

Insbesondere junge Kartoffeln sollten ihre Schale behalten. Denn so bleiben die vielen Vitamine und Mineralien weitgehend erhalten. Für alle, die keine Pellkartoffeln mögen, empfiehlt sich ein Sparschäler, der die Schale extrem dünn vom Kartoffelfleisch trennt. Zuvor sollten die Knollen aber mit einer weichen Bürste geputzt und abgewaschen werden.

Die wertvollen Nährstoffe der Kartoffel befinden sich in und direkt unter der Schale

DAS KOCHEN

Auch hier gilt: Am besten bleibt die Kartoffel ganz. Deshalb sollte man zur Erhaltung der Nährstoffe auch Salzkartoffeln vor dem Kochen möglichst nicht zerkleinern. Es reicht, wenn die Knollen knapp mit Wasser bedeckt sind. Während des Kochens gehört ein Deckel auf den Topf, denn auch er trägt zur Bewahrung von Vitaminen und Geschmack entscheidend bei. Und energiesparend ist diese Methode obendrein.

Achten Sie darauf, dass die Kartoffeln im Topf möglichst gleich groß ausfallen – so sind sie auch alle gleichzeitig gar. Vor dem Servieren müssen die Kartoffeln ausdampfen können. Dazu stellt man sie nach dem Abgießen kurz zurück auf den Herd und wartet, bis die Restflüssigkeit im Topf verdunstet ist. Nutzen Sie die individuellen Kocheigenschaften der verschiedenen Kartoffeltypen (siehe Seite 6). So erhalten Sie bei jeder Kreation die optimale Beilage bzw. Zugabe.

Mit einem Schnellkochtopf lassen sich Kartoffeln besonders schonend zubereiten

Übrigens: Wer Ofenkartoffeln vor dem Aufplatzen bewahren will, reibt sie zuvor mit Speck ein. Dies verleiht ihnen zudem einen fein-würzigen Geschmack



Landwirtschaftskammer
Schleswig-Holstein
Fachbereich Gütezeichen

Grüner Kamp 15-17
24768 Rendsburg

T +49 4331 9453-406
F +49 4331 9453-409
info@gqsh.de

gqsh.de



Schleswig-Holstein setzt ein Zeichen – das Gütezeichen der Landwirtschaftskammer mit der prägnanten grün-blauen Landkarte. Als erstes Prüfsiegel für regionale Lebensmittel in Deutschland steht das Gütezeichen „Geprüfte Qualität Schleswig-Holstein“ bereits seit 1965 für hochwertige Erzeugnisse aus dem nördlichsten Bundesland. Alle ausgezeichneten Produkte werden regelmäßig strengen Prüfungen durch neutrale Kontrollstellen unterzogen. Eine gute schleswig-holsteinische Tradition: Genuss und Qualität aus der Region.

Gefördert durch das
Land Schleswig-Holstein:



Schleswig-Holstein
Ministerium für Energiewende,
Landwirtschaft, Umwelt, Natur
und Digitalisierung

Bildnachweise

Peter Rathmann (Titel), Neele Isabel Harder (Seite 3),
istockphoto/Silberkorn (Seite 4), istockphoto/EasyBuy4u
(Seite 6), www.pepelange.de (Seite 7-10 + 12-13 + 18),
istockphoto/manyakotic (Seite 11), panthermedia/
AlenaKaz (Seite 14), istockphoto/EduardSV (Seite 15),
istockphoto/RedHelga (Seite 16), istockphoto/DronG
(Seite 17), istockphoto/urfinguss (Seite 19)