



Tipps für den richtigen Umgang mit Kartoffeln

- Damit die wertvollen Inhaltsstoffe der Kartoffeln erhalten bleiben, kommt es auf eine optimale Lagerung und schonende Zubereitung an:
- Kartoffeln möglichst mit der Schale garen,
- Kartoffeln erst kurz vor dem Garen schälen,
- Kartoffeln in wenig Wasser garen oder im Siebeinsatz dämpfen,
- Kartoffeln beim Braten oder Frittieren immer in heißes Fett geben,
- längeres Warmhalten vermeiden



Tipps zu Einkauf und Lagerung

- Probieren Sie einige Kartoffelsorten mit unterschiedlichem Kochtyp aus, bevor sie Kartoffeln in größeren Mengen einkaufen.
- Kaufen Sie die verschiedenen Kochtypen gezielt je nach Verwendungszweck.
- Die ersten Frühkartoffeln sollten möglichst in kleinen Gebinden immer frisch gekauft und verzehrt werden, da sie ihre guten Speiseeigenschaften schnell verlieren.
- Kartoffeln zum Einkellern sollen gesund, unbeschädigt, gut sortiert, trocken und sauber sein.
- Kartoffeln nie in Folienverpackungen lagern.
- Gute Lagerräume müssen kühl, frostfrei, trocken und dunkel sein. Die günstigste Lagertemperatur liegt bei 7°C. Einkellerungskartoffeln sollten abgedeckt und nicht unnötig bewegt werden, um Keimbildung und Grünverfärbung zu vermeiden.
- Kartoffeln nicht zusammen mit Äpfeln lagern, denn Äpfel sondern ein Reifegas ab, das die Kartoffeln schrumpeln lässt.