

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



### LEBENSMITTEL DER WOCHE:

# BIO-ERDÄPFEL: DIE WEISSE „TRÜFFEL“!

Erdäpfel sind nicht überheblich. Erst liegen sie unscheinbar in der Erde. Auch die Zubereitung ist einfach und unspektakulär. Erdäpfel werden gedämpft oder gekocht und einfach pur oder mit Butter serviert. Und: Erdäpfel schmecken beinahe allen. Zumindest wenn sie gut sind.

### BIO IST GESCHMACKSSACHE

Doch so richtig gute Erdäpfel, solche die "wie früher" schmecken, sind mittlerweile Luxus. Für den optimalen Erdäpfelgeschmack muss nämlich vieles passen: die Sorte, die Anbauregion und die Bodenqualität, das Wetter und die Düngung, natürlich der Erntezeitpunkt, die Lagerbedingungen und vieles mehr. Bio-Erdäpfel schneiden bei Geschmackstests deutlich besser ab. Denn Biobauern achten besonders darauf, dass der Boden, in dem die Erdäpfel heranwachsen, gesund und nährstoffreich ist. Mit einer ausgeklügelten Fruchtfolge wird der Boden gestärkt, auf „Kunstdünger“ und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel wird verzichtet. Dieser schonenden Behandlung und dem Umstand, dass auf Bio-Feldern bei weitem weniger Erdäpfel geerntet werden wie auf konventionellen Flächen, verdanken die Bio-Erdäpfel ihren typischen Geschmack.

### WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Erdäpfel haben nicht nur kulinarisch sondern auch ernährungsphysiologisch viel zu bieten: Der Kaloriengehalt ist mit rund 70 kcal pro 100 Gramm Erdäpfel gering, die Dichte an wertgebenden Nährstoffen jedoch sehr hoch! Erdäpfel sind reich an komplexen Kohlenhydraten und an Vitaminen – der hohe Vitamin C-Gehalt hat ihnen sogar den Namen "Zitrone des Nordens" eingebracht. Herausragend ist auch der Gehalt an den Mineralstoffen Kalium und Magnesium. Bio-Erdäpfel haben zudem einen vergleichsweise hohen Gehalt an so genannten Polyphenolen. Diese Stoffe wirken als Antioxidantien und können Entzündungen hemmen und Krebs vorbeugen.

### VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Erdäpfel lassen sich vielseitig verwenden. Sie finden in der gehobenen Gastronomie genauso ihren Platz wie als Alltagspeise. Wer Erdäpfeln kauft, muss auf die Sorte achten. Welche Sorte zu welchem Gericht passt, hängt vom Geschmack und vor allem von den Kocheigenschaften ab. Mehligere Erdäpfel besitzen den höchsten Stärkegehalt, werden beim Kochen weich und zerfallen leicht. Sie werden für Pürees, Suppen, Eintöpfe, Knödel und alle Rezepte mit Erdäpfelteig verwendet. Festkochende oder "speckige" Erdäpfel enthalten am wenigsten Stärke, behalten beim Garen ihre Festigkeit und eignen sich besonders für Salate, Bratkartoffeln oder Aufläufe. Die vorwiegend festkochenden Erdäpfel liegen genau dazwischen. Sie sind die typischen "Beilagenerdäpfel" und werden zum Beispiel als Salzerdäpfel oder Pellkartoffeln serviert.

### WEISSE "TRÜFFEL"...

Spanische Eroberer sahen die Bevölkerung im Andenhochland eine Frucht ernten, die sie an die Trüffel erinnerte. Spanier waren es auch, die diese „Taratoufli“ in ihr Mutterland brachten. Von diesem Namen leitet sich die heute im deutschsprachigen Raum übliche Bezeichnung „Kartoffel“ ab.

## DAS MENÜ DER WOCHE:

2 EL Rapsöl  
2 kleine Zwiebeln  
Kreuzkümmel  
haselnussgroßes Stück Ingwer  
2 mehlig Erdäpfel  
3 Karotten  
1/2 l Gemüsesuppe/Wasser  
1/4 Orangensaft  
Orangenschale  
Salz  
Joghurt oder Sauerrahm

500 g mehlig Erdäpfel  
150 g Gouda oder Bergkäse  
20 g Butter  
Salz  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
1 Knoblauchzehe  
1 Ei  
ev. 1-2 EL Vollkornmehl  
Pfeffer aus der Mühle  
Muskat  
Öl zum Bestreichen

Teig:  
300 - 400 g mehlig Erdäpfel  
500 g Dinkelvollkornmehl  
250 g Butter  
2 Eier  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz

Fülle:  
125 ml Milch  
20 g Butter  
200 g Mohn, gemahlen  
3 EL Honig  
Mark einer Vanilleschote  
Zimt  
Rum

4 mehlig Erdäpfel  
5 EL Sauerrahm  
1 Zwiebel  
Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer

## BIO-ERDÄPFLE

### Erdäpfel-Orangen-Suppe

(4 Portionen)

Zwiebel hacken, mit den Gewürzen in Öl anbraten, geschnittene Karotten und Erdäpfel dazugeben, mit Suppe/Wasser aufgießen, pürieren und mit Orangensaft, Salz und Orangenschale abschmecken. Vor dem Servieren nochmals mit dem Pürierstab aufschäumen. Mit einem Löffel Joghurt oder Sauerrahm servieren.

### Erdäpfel-Käse-Laibchen

(4 Portionen)

Erdäpfel dämpfen, schälen und pressen. Käse grob reiben. Petersilie, Schnittlauch und Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten rasch vermischen und Laibchen formen. Die Laibchen auf eine mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Öl bestreichen und bei 220 °C ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit Salat und Joghurtsoße servieren.

### Waldviertler Mohnzelten

(ca. 12 Stück)

Erdäpfel dämpfen oder kochen, heiß schälen und pressen. Überkühlen lassen und mit Mehl, Butter, Eiern, Backpulver und Salz rasch zu einem Teig kneten.

Milch erhitzen, Butter und Mohn einrühren und aufkochen. Mit Honig, Vanille, Zimt und Rum abschmecken. Auskühlen lassen.

Aus dem Erdäpfelteig eine Rolle formen, Stücke abschneiden auseinanderdrücken, einen Löffel Mohnfülle hineingeben, zu Knödel formen, diese etwas flach drücken und mit der Verschlussstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Rohr bei 200 °C rd. 15 Minuten backen, umdrehen und weitere 15 Minuten fertig backen.

### Zum Abendessen: Erdäpfelkäse

(4 Portionen)

Erdäpfel kochen, heiß zerdrücken, feingehackte Zwiebel, Sauerrahm unterrühren und mit Salz, Pfeffer und gehacktem Schnittlauch kräftig abschmecken.

Ganz toll sieht Erdäpfelkäse mit blaufleischigen Erdäpfelsorten (z. B. "Blaue Trüffelkartoffel" oder "Violetta") aus.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin  
[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)