

# Eine Knolle für alle Fälle

Sie ist rundum vielseitig: **DIE KARTOFFEL** ist die liebste Speise der Schweizer. Zu Recht: Keine kann so viel bei so wenig Kalorien. Es gibt nur einen Ort, den sie überhaupt nicht mag.

**23.15** «NZZ»-Format  
Thema: Die Liebe zur Rösti  
**VOX SONNTAG 10. 8.**

**Klein, oval, gelblich braun** – rein optisch ist die Kartoffel ziemlich unscheinbar. Doch in der Küche entwickelt sich die Knolle zum Knüller: Gebraten wird sie zur Rösti, frittiert zu Pommes frites oder gekocht zu «Gschwellte». «Sie ist ein richtiges Rundum-Lebensmittel. Kein anderes Gemüse ist so vielfältig einsetzbar», schwärmt Lucas Rosenblatt. Der Basler Spitzenkoch führt den Cateringservice «Kirschensturm», leitet Kochworkshops und verfasste ein Kartoffelkochbuch (siehe unten).

Wie die Wunderknolle ihren Weg von den südamerikanischen Anden nach Europa gefunden hat, ist bis heute nicht genau geklärt. Einerseits wird sie 1573 im spanischen Sevilla erstmals urkundlich erwähnt, andererseits hatte sie der englische Weltumsegler Sir Francis Drake (1540–1596) auf dem Heimweg mit an Bord. Eines ist sicher: Den alten Kontinent eroberte die Erdfrucht vorerst als Zierpflanze. Im 16. Jahrhundert wurde sie wegen ihrer hübschen weiss-gelben Blüten in botanischen Gärten angebaut, zierte die Tafeln des Hochadels und die Décolletés der Damen. Erst hundert Jahre später beginnen die Europäer mit



dem Anbau im grossen Stil, und seit Mitte des 18. Jahrhunderts gehören Kartoffeln zu den Grundnahrungsmitteln.

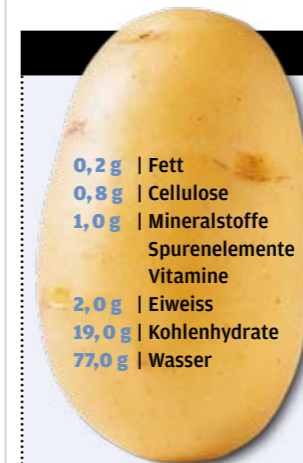
**Heute verputzt** jeder Schweizer rund 45 Kilo Kartoffeln im Jahr. Die Wunderknolle rangiert seit Jahren vor den Teigwaren (40 kg) und dem Reis (22 kg). Dabei wurde die Kartoffel lange Zeit als Dickmacherin verteufelt. Zu Unrecht: Mit etwa 70 kcal pro 100 g hat sie fünfmal weniger Kalorien als Nudeln oder Reis. Weltweit gibt es etwa 5000 Kartoffel-

**WETTGRABEN**  
Am 9. 8. 08 findet in Aarwangen BE die 3. Schweizer Meisterschaft im Kartoffelhandgraben statt.  
[www.kartoffelhandgraben.ch](http://www.kartoffelhandgraben.ch)

sorten, in der Schweiz werden mehr als dreissig davon angebaut. Die älteste Gattung ist die Bintje (seit 1935), ein Neuling ist die Gourmandine (seit 2007). Letztere hat es bei der Migros auf Anhieb in die Verkaufshitliste geschafft. So wieso lieben die Schweizer die festkochenden Sorten, denn auch bei Coop wird die grüne Linie (siehe unten) am besten verkauft. «Die Schweizer haben gute Zähne», scherzt Lucas Rosenblatt und fügt etwas ernster an: «Viele Gerichte – wie Kartoffelstock oder Gnocchi –, die nur mit mehlig kochenden Sorten gelingen, werden vermehrt als Fertiggerichte verkauft. Gnocchi aus festkochenden Kartoffeln werden gummig.»

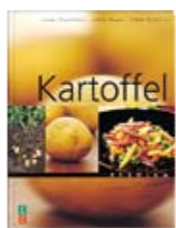
Ausschlaggebend für die Zubereitung ist die Stärke: Je höher der Stärkegehalt, desto mehlig ist die Kartoffel, wenn sie gar ist. Die Stärke ist auch der Grund, warum man mit der Knolle eines sicher nie machen sollte: «Sie gehört nicht in den Kühlschrank! Dort verwandelt sich die Stärke in Zucker», warnt Rosenblatt. **■ Nathalie Chiavari**

SORTEN UND NÄHRWERTE			
Kochtyp	Namen/Sorte		Verwendung
<b>Kochtyp A</b> Festkochend	Amandine	Stella	Premium/Spezialitäten
	Agata	Lady Christi	Kartoffelsalat, Salz- und Bratkartoffeln, Gschweltli
	Charlotte	Lady Felicia	
<b>Kochtyp B</b> Vorwiegend festkochend	Ditta	Nicola	Rösti, Bratkartoffeln, Gschweltli, Salat
	Gourmandine	Pamela	
	Juliette		
<b>Kochtyp C</b> Mehlig kochend	Jelly		Kartoffelstock, Pommes frites, Rösti, Gratin, Gnocchi
	Laura		
	Maestro		
	Urgenta		
	Victoria		
	Agria		
	Bintje		
	Derby		
	Désirée		
	Eden		
	Tennaer		



Die Kohlenhydrate bestehen zur Hauptsache aus Stärke (komplexe Vielfachzucker).

**BUCHTIPP**



Neben Rezepten von Lucas Rosenblatt, erfährt man alles über Kartoffelsorten, die Geschichte und den Kartoffelanbau. Fona Verlag Fr. 28.-

Noch mehr Rezepte und Infos: [www.kartoffel.ch](http://www.kartoffel.ch)



KARTOFFEL-GEWÜRZ-SUPPE



TANDOORI-KARTOFFELSPALTEN



KARTOFFELSOUFFLÉ



KARTOFFELBURGER



BAKED POTATO MIT SOUR CREAM



RÖSTI



KARTOFFELSTRUDEL



KARTOFFELTERRINE



KARTOFFELTARTE

FOTOS: FONAVERLAG LENZBURG; KÖNIG & KÖNIG (9), PRISMA; GEISER AGRO; COLOURBOX; WWW.KARTOFFEL.CH