

## Ernährungstipp

### Der Erdäpfel - hat es nicht nötig, sich zu verstecken

Der Speiseerdäpfel ist heute eines der sieben wichtigsten Grundnahrungsmittel weltweit.

Die Erdäpfel gehören zur Familie der Nachtschattengewächse. Lange Zeit führten sie auch ein Schattendasein, denn im 16. Jahrhundert von den Spaniern nach Europa gebracht, wurden sie auf Grund ihrer schönen Blüten nur als Zierpflanzen genutzt. Erdäpfel sind durch ihre Nährstoffzusammensetzung für eine ausgewogene Ernährung sehr bedeutend. Durch ihre Inhaltsstoffe stellen sie ein äußerst hochwertiges Lebensmittel dar. Diese unscheinbare Knolle enthält Vitamine, Mineralstoffe und wertvolle Proteine mit einem hohen Anteil essenzieller Aminosäuren. Außerdem ist sie energiearm, natriumarm und nahezu fettfrei. Im Erdäpfel finden sich nennenswerte Mengen an Beta-Carotin, Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin B2 sowie Niacin. Besonders in den Wintermonaten ist „die Zitrone des Nordens“ eine sehr willkommene Vitamin-C-Quelle. Er sticht vor allem durch den hohen Kaliumgehalt hervor, welches eine entwässernde Wirkung hat. Aber auch bei Magnesium, Phosphor und Eisen kann der Erdäpfel zur Bedarfsdeckung beitragen. So vielfältig sie in Form und Farbe sein kann, so abwechslungsreich ist sie auch in der Küche einsetzbar. Welche Sorte man bevorzugt, hängt vom Geschmack und von der Kocheigenschaft ab. Mehligere Erdäpfel besitzen den höchsten Stärkegehalt. Sie werden beim Kochen weich und zerfallen sehr leicht. Sie eignen sich daher besonders gut für Püree, Suppen, Eintöpfe, Knödel oder Erdäpfelteig. Festkochende Erdäpfel hingegen enthalten am wenigsten Stärke und behalten beim Garen ihre feste Struktur. Sie eignen sich für Salate, Brätererdäpfel oder Aufläufe. Die vorwiegend festkochenden Erdäpfel bleiben nach dem Kochen mittelfest mit einer leicht mehligem Struktur und schmecken am besten als Beilage oder in Eintöpfen, Suppen und Aufläufen. Früherdäpfel oder Heurige sind Erdäpfel aus der ersten Ernte des Jahres, die sich durch einen feinen und milden Geschmack und weichere Konsistenz auszeichnen. Die dünne und empfindliche Schale kann mitgegessen werden. Dieser Genuss ist nur auf die Zeit von Ende Mai bis Mitte Juni beschränkt, da sich diese zarten und empfindlichen Knollen nicht lagern lassen.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).