

Wissenswertes zur Kartoffel

*Die Kartoffel (*Solanum tuberosum*) gehört zu den beliebtesten Grundnahrungsmitteln. Sie gilt als gesundes Nahrungsmittel mit hochwertigem Eiweiß, sättigenden Kohlenhydraten und wertvollen Mineralien und Vitaminen. Die Anbaugebiete umfassen gemäßigte Breitengrade bis hin zu subtropischen Gebieten. In Deutschland können bereits im Juli und August Frühkartoffeln und im September und Oktober Spätkartoffeln geerntet werden. Die wärmeliebenden Kartoffeln sind wenig anspruchsvoll in ihren Wachstumsbedingungen. Sie werden gerne als Hackfrucht bei Neuanlagen von Beeten angebaut, sind jedoch frostempfindlich.*

Im Wirtschaftsjahr 2025 wurden in Deutschland rund 13,9 Millionen Tonnen Kartoffeln geerntet mit einem Plus von 9,2 % zum Vorjahr.

Interessant ist ein Blick auf den Verbrauch: der Begriff umfasst den Verzehr als auch Verarbeitungsverluste und Reste. Im historischen Vergleich zu 1950 lag der Verbrauch mehr als dreimal so hoch bei rund 202 kg. Über die Jahre ist er stark gesunken, erlebt jedoch aktuell eine etwas stärkere Nachfrage.

2023/24 stieg der Verbrauch wieder über 60 kg pro Person (63,5 kg). Die rückläufige Tendenz wird unter anderem auf den wachsenden Wohlstand, Veränderungen der Lebensstile und Alternativen, wie Nudeln oder Reis, zurückgeführt.

Inhaltsstoffe und Vergleich mit anderen Getreiden

Kartoffel- und Getreideprodukte zählen zu unseren Grundnahrungsmitteln. Besonders ihr hoher Stärkegehalt macht sie zu bedeutenden Energielieferanten, da in Deutschland die Hälfte der täglichen Energie über Kohlenhydrate aufgenommen werden. Die Produkte unterscheiden sich jedoch in ihrer spezifischen Zusammensetzung und liefern so auch unterschiedliche Nährstoffe. Die Kartoffel hebt sich dadurch von Getreide wie bspw. Weizen, Hafer und Roggen ab. Getreide enthält allgemein mehr Fett, Eiweiß, Ballaststoffe und Kohlenhydrate. Im Vergleich zu Getreide verfügen Kartoffeln hin-



Foto: Dapur Melodi auf Pixabay

gegen über einen höheren Wassergehalt (77 %) und enthalten kaum Fett. Gekochte Kartoffeln sind ein kalorienarmes – pro 100 Gramm etwa 73 bis 76 Kalorien – und sättigendes Lebensmittel.

Der größte Anteil der Mikronährstoffe (Kalium, Magnesium, Phosphor, Vitamin C, B-Vitamine) befindet sich knapp unter der Schale. Deswegen wird empfohlen, diese mit Schale als Pellkartoffeln zu kochen. Lagerkartoffeln sollten geschält werden, bei Frühkartoffeln ist die Schale dünn und grüne Stellen sind leichter zu erkennen. Das dünne Schälens mit einem Sparschäler verhindert Nährstoffverluste.

Im Bioanbau beliebt sind auch rote und blaue Kartoffelsorten. Darin stecken sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Polyphenole und Anthocyane. Diese schützen die Pflanze vor Krankheiten und Schädlingen und wirken als Farb-, Lock- und Aromastoffe. Beim Menschen zeigen sie antibakterielle, antivirale und antimykotische Effekte, können den Cholesterinspiegel und den Blutzuckerspiegel regulieren sowie die Immunabwehr günstig beeinflussen.

Eiweißgehalt und biologische Wertigkeit

Kartoffeln enthalten lediglich 2 g Protein pro 100 g. Hierbei zeigt sich, dass

nicht allein die Menge, sondern die Zusammensetzung der Aminosäuren für die Verwertbarkeit im Körper entscheidend ist. Je besser diese dem menschlichen Bedarf entspricht, desto höher ist die biologische Wertigkeit (BW). Das Eiweiß aus Hühnerei gilt als Referenz mit einer BW = 100, da es vollständig verwertet werden kann. Tierische Proteine erreichen durchschnittlich 80-100, pflanzliche Proteine liegen meist bei 70-80. Entscheidend ist die Kombination auf unserem Speiseteller: pflanzliches Eiweiß aus der Kartoffel ergänzt das Protein aus Eiern perfekt. Eine Kombination im Verhältnis 3:2 (Kartoffel zu Ei) erzielt eine höhere BW von 136. Bei krankheitsbedingt proteinarmen Diäten wie bei einer fortgeschrittenen Niereninsuffizienz können solche Proteinkombinationen eingesetzt werden.

Kartoffel beeinflusst Blutzucker

Die in Kartoffeln enthaltenen 15-20 % Kohlenhydrate, vor allem in Form von Stärke, werden erst durch Erhitzen wie Kochen, Garen oder Grillen für den menschlichen Organismus verdaulich. Kartoffeln und daraus hergestellte Produkte weisen in der Regel einen hohen glykämischen Index (GI) sowie eine hohe glykämische Last (GL) auf. Im Vergleich weisen viele Getreidesorten einen niedrigeren GI und eine geringere GL auf.

Glykämischer Index und glykämische Last von Kartoffeln und Getreide

Mahlzeiten mit hohem GI erhöhen kurzfristig den Blutzuckerspiegel, wir-

bensmittel möglichst frisch zuzubereiten und zu verzehren. Bei stärkehaltigen Nahrungsmitteln wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln gibt es jedoch eine Besonderheit. Beim Abkühlen (z.B. im Kühlschrank) bildet sich sogenannte resistente Stärke innerhalb von 12 bis 24

	Kartoffel (gekocht)	Weizen (ganzes Korn)	Haferflocken	Weißer Reis (gekocht)
Glykämischer Index [%]	82	30	54	72
Durchschnittliche Portionsgröße [g]	150	50 (trocken)	25	150
Kohlenhydratmenge [g/Portion]	25	38	17	40
Glykämische Last [pro Portion]	21	11	9	29

Quelle: in Anlehnung an Dauben 2018, M102

ken weniger sättigend, können den Hunger verstärken und zu kürzeren Nahrungsintervallen führen. Dies wird mit einer möglichen Gewichtszunahme und der Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2 in Verbindung gebracht. In einer Mahlzeit beeinflusst die Kombination der Lebensmittel die Blutzuckerreaktion wesentlich durch ihren Fett- und Proteingehalt, Zubereitungsart (Kochen, Garzeit etc.), Verarbeitungsgrad, Ballaststoffgehalt und individuelle Aufnahmeprozesse im Dünndarm. Wie lässt sich die Wirkung auf den Blutzucker verändern?

Normalerweise wird empfohlen Le-

Stunden, die auch beim Wiederaufwärmen ihre Struktur behält.

Resistente Stärke wird vom Körper ähnlich wie Ballaststoffe kaum verdaut. Der Verzehr führt zu einer verzögerten Magenentleerung und nachhaltigen Sättigung, was die Blutzuckerkurve erniedrigt. Zudem wirkt resistente Stärke sich positiv auf das Darmmikrobiom im Dickdarm aus, wo sie als Nährstoff dient. Milchsäurebakterien u.a. wandeln sie in die kurzkettige Fettsäure Butyrat (Buttersäure) um. Diese liefert u.a. der Darmschleimhaut Energie, unterstützt ein gesundes Darmmilieu und hilft, Entzündungen vorzubeugen.

Tipp: verwenden Sie Kartoffel-Reste vom Vortag und nutzen Sie beim Vor- kochen Kartoffeln für mehrere Tage. Daraus können bspw. Kartoffelsalate oder Bratkartoffeln zubereitet werden. Beim Einkauf am besten ganzjährig zu heimischen Kartoffeln, möglichst in Bio-Qualität greifen.

Mit der richtigen Lagerung (dunkel und kühl) und Zubereitung lässt sich die Aufnahme von Schadstoffen wie Solanin und Acrylamid (bei hoher Er- hitzung) geringhalten.

Fazit

Die Zubereitungsart, der Verarbeitungs- grad und die Kombination mit ande- ren Lebensmitteln sind beim Verzehr von Kartoffeln entscheidend. Wählen Sie wenig verarbeitete Produkte, z.B. Pellkartoffeln, und schonende Zube- reitungsformen. In Kombinationen mit protein-, ballaststoffreichen und fetthaltigen Lebensmitteln senken Sie damit Blutzuck- eranstiege, fördern ein gesundes Darmmilieu und erhöhen die seelische Zu- friedenheit und Leistungs- fähigkeit im Alltag.



***Autorin:** Astrid Schmitt-Dossou, Demeter-Gärtnerin, Diplom Öko- trophologin, Warenkundedozentin und AKE Vorständin.*

Literaturverzeichnis

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernäh- rung (2024): Versorgungsbilanz Kartoffeln. <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung/versor- gungsbilanzen/kartoffeln>.

Dauben L (2018): Kartoffeln und Getreide. „Tra- ditionelle“ Kohlenhydratlieferanten in der Er- nährung. Ernährungs Umschau 2/2018. M96- M109.

NDR Ratgeber (2024): <https://www.ndr.de/rat- geber/gesundheit/Resistente-Staerke-Gut-fuer->

[den-Darm,staerke100.html](https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Resistente-Staerke-Gut-fuer-den-Darm,staerke100.html).

Strohm D (2013): Glykämischer Index und glykämische Last – ein für die Ernährungspra- xis des Gesunden relevantes Konzept? Wissen- schaftliche Stellungnahme der DGE. Ernäh- rungs Umschau 1/2013. M27-M38.

Vaupel P & Biesalski H (2017): Proteine. In Biesalski H, Bischoff S, Pirlich M, Weimann A (Hrsg): Ernährungsmedizin. 5. Aufl., Stutt- gart: Thieme. S. 145-163.