

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 63 (1990)

Heft: 9

Artikel: Mit den festen Festen

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-519597>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mit den festen Festen

Charlotte, Stella und Nicola laden Sie zum Kartoffelschmaus ein. Nein, es handelt sich nicht um drei weibliche Wesen, sondern um drei Kartoffelsorten.

Auf den ersten Blick mag eine Kartoffel aussehen wie die andere, aber beim Kochen zeigt sich, was unter der Schale steckt. Je nach Sorte und Herkunft verhalten sie sich unterschiedlich: die Schale springt auf oder nicht, das Kartoffelfleisch ist fest oder eher mehlig. Auf welche Art man die Kartoffeln am liebsten genießt, ist ganz unbestritten eine Frage des persönlichen Geschmacks, aber die zunehmende Beliebtheit der festkochenden, schnittfesten Kartoffeln ist unverkennbar.

Auf die drei Sorten Charlotte, Nicola und Stella trifft dies ganz besonders zu. Als festkochend und schnittfest werden sie bezeichnet, weil sie beim Kochen und Schneiden nicht aufspringen oder auseinanderbrechen.

Gehen wir doch noch etwas detaillierter auf sie ein:

Charlotte

Kochtyp: B – A

Fleisch: gelb bis tiefgelb, fein, feucht, wenig mehlig.

Knollenform: langoval bis lang

Besonderes: festkochende Spezialsorte

Stella

Kochtyp: A

Fleisch: gelb bis hellgelb, fein, feucht, nicht mehlig.

Knollenform: lang, hörnchenförmig

Besonderes: optimal festkochende Spezialsorte

Nicola

Kochtyp: A

Fleisch: gelb bis tiefgelb, fein, feucht, nicht mehlig.

Knollenform: langoval bis lang

Besonderes: optimal festkochende Spezialsorte

Charlotte, Stella und Nicola sind *ideal* für Kartoffelsalat, Salzkartoffeln, Schalenkartoffeln (Gschwelli) und eignen sich auch noch gut für

Bratkartoffeln. Hingegen sind sie *nicht geeignet* für Pommes frites, Kartoffelstock, Gerichte aus Kartoffelteig, Baked Potatoes.

Übrigens: Alle drei Sorten werden wie folgt angeboten: Charlotte zuerst als Frühkartoffel und dann ab Sommer bis Frühling; Stella im Frühjahr und Winter; Nicola ab Herbst bis Frühling.

Mehlig, aber schmackhaft

Wenn es «feste» Sorten gibt, dann muss es unter den rund 20 in der Schweiz angebauten Kartoffelsorten auch noch andere geben. Die Sorten Urgenta, Palma und Bintje zum Beispiel bringen andere Eigenschaften auf den Tisch.

Die Schale dieser Kartoffeln springt beim Kochen gerne auf. Urgenta und Palma haben einen mässigen bis mittleren, Bintje einen mittleren bis hohen Stärkegehalt.

Betrachten wir diese drei Sorten etwas näher:

Urgenta

Kochtyp: B

Fleisch: hellgelb bis weiss, schwach mehlig

Knollenform: oval bis langoval

Besonderes: rote Schale, vielseitig verwendbar, lagerfähig.

Palma

Kochtyp: B

Fleisch: gelb, schwach mehlig

Knollenform: kurz- bis langoval

Besonderes: vielseitig verwendbar, Übergangssorte zwischen Frühkartoffeln und Lagersorten.

Granola

Kochtyp: B

Fleisch: gelb bis tiefgelb

Knollenform: kurzoval bis rund

Besonderes: etwas rauhschalig, vielseitig verwendbar, sehr gut lagerfähig.

Bintje

Kochtyp: B – C

Fleisch: hellgelb, leicht mehlig, ziemlich trocken, grobkörnig und locker

Knollenform: kurz- bis langoval

Besonderes: vielseitig verwendbar, lagerfähig.

Palma wird im Herbst und Vorwinter, Urgenta ab September bis in den Frühling, Bintje und Granola ab Vorwinter bis Juli angeboten (siehe Sortenkalender).

Palma, Urgenta und Granola sind *ideal* für Rösti und Bratkartoffeln. Sie *eignen sich auch* für Schalenkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelgratin, Saucenkartoffeln, Kartoffelsalat und Kartoffelsuppe.

Bintje ist *ideal* für Kartoffelstock, Pommes frites, Gerichte aus Kartoffelteig, Baked Potatoes. Sie *eignet sich auch* gut für Kartoffelgratin und Bratkartoffeln.

Warum Kartoffeln?

Aus der Sicht der Ernährungswissenschaft zählt die Kartoffel zu den wichtigsten und wertvollsten Nahrungsmitteln, denn sie enthält viele für unseren Körper wichtige Stoffe in geradezu idealer Zusammensetzung.

Eiweiss: Rund 2% des Eigengewichts der Kartoffeln sind Proteine. Kombinationen von Kartoffeln mit Eiern, Milch oder Milchprodukten gehören zu den höchstwertigen Eiweisszusammensetzungen überhaupt.

Kohlenhydrate: Sie kommen vor allem in Form von Stärke in der Kartoffel vor, je nach Sorte 14 bis 20%. Auch wenn die Kohlenhydrate durch die Schlankheitswelle etwas in Verruf geraten sind, so braucht sie der Mensch: ungefähr 250

bis 300 Gramm täglich, wenn er keine besondere körperliche Arbeit leistet. 100 Gramm Kartoffeln enthalten nur etwa 19 Gramm Kohlenhydrate.

Vitamin C: Eine Mahlzeit mit 200 Gramm Kartoffeln deckt etwa 40% des täglichen Bedarfs an Vitamin C.

Wasser: Zur Hauptsache enthält die Kartoffel Wasser, nämlich rund drei Viertel.

Neben Kohlenhydraten, Wasser, Proteinen und Vitamin C enthält die Kartoffel auch verschiedene *Mineralstoffe*.

Kein Dickmacher: Kartoffeln enthalten lediglich 80 Kalorien pro 100 Gramm, vorausgesetzt, sie werden ohne Fett zubereitet.

Für die Menüplanung im Monat September und Oktober:

Salatgemüse:

Blumenkohl, Broccoli, Cicorino rot, Eisberg, Endiviensalat, Fenchel, Gurken, Karotten, Knoblauch, Kopfsalat, Krachschat, Kresse, Lattughino, Petersilie, Rettiche, Tomaten, Zuckerrhut.

Kochgemüse:

Artischocke, Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Catalogna, Chinakohl, Cima di rapa, Erbsen, Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Krautstiele, Kürbis, Lattich, Lauch, Patisson, Peperoni, Randen, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Sellerie (mit Laub), Spargeln, Tomaten, Wirz, Zucchetti, Zuckermais, Zwiebeln.

