Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 11

Artikel: Knolle für Feinschmecker
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-726208

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: 09.07.2025

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

Knolle für Feinschmecker

Als die Kartoffel in Europa ankam, führte sie zuerst einmal zu Vergiftungen. Ein halbes Jahrtausend später kann man nicht mehr auf sie verzichten.

REZEPT UND BILD: SAISONKÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

Das Überleben hat die Kartoffel in den schroffen Bergen der Anden gelernt. Die Indios nannten die Knolle «papa». Plündernde, hungrige Konquistadoren fanden papas in den Hütten der Einheimischen auf der Suche nach Essbarem. Sie assen die Knollen und stellten fest, es sei «ein schmackhaftes Gericht – selbst für Spanier». Und nannten sie «patata».

Die Spanier waren es auch, welche die Kartoffel in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts nach Europa brachten, zuerst an den Hof von Philipp dem Zweiten. Die Engländer wiederum kennen die Erdäpfel ebenfalls seit etwa 1590: Sie erbeuteten die Gewächse auf ihren Raubzügen auf spanische Schiffe. Die Pflanze brauchte aber gut 200 Jahre, bis sie in Europa endlich Fuss fasste. Man glaubte, sie verursache Aussatz, Lungenschwindsucht und Rachitis. Sie wurde in königlichen Gärten als exotische Zierpflanze gezüchtet, weil man nicht wusste, was man mit ihr anfangen sollte. Als sich ein paar Adelige an den Blüten des Nachtschattengewächses versuchten, bekam es ihnen gar nicht gut.

Heute ist die Kartoffel eine der wichtigsten Gemüsepflanzen der Welt. Längst hat sie es von der Armeleute-Speise auf die Teller der Haute Cuisine geschafft. Dank der kulinarischen Rückbesinnung auf Grossmutters Küche dürfen Gerichte wie der gute alte Härdöpfelstock im Olymp der Feinschmeckerspeisen thronen. Der weltberühmteste Stock stammt von Joël Robuchon, zusammen mit Paul Bocuse und Fredy Girardet einer der «Jahrhundertköche». In seinem prächtigen Kochbuch «Le meilleur et le plus simple de la pomme de terre» verrät Robuchon das Rezept. Es braucht für ein Kilo mehlig kochende Kartoffeln ein Viertelkilo Butter. Kein Wunder, kommt da selbst der einfache Härdöpfel zu höheren Weihen.

Kartoffelpizza

Ergibt 2 Pizzen à 32 cm Ø

Teig
15 g Hefe
2 dl Wasser lauwarm
375 g Mehl
1 TL Salz
3 EL Olivenöl
Mehl zum Auswallen

Belag:
500 g kleinere Kartoffeln fest kochend
1 bis 2 rote Zwiebeln
250 g Cherrytomaten vom Zweig
60 g schwarze Oliven entsteint
2 EL Kapern
1 Peperoncino
150 g Taleggio
1/2 Bund Oregano
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

➤ Am Vortag: Für den Belag Kartoffeln in der Schale kochen und auskühlen lassen.

➤ Am Zubereitungstag: Für den Teig Hefe in Wasser auflösen. Mit Mehl, Salz und Öl zu einem Teig zusammenfügen. Während etwa 10 Minuten glatt und geschmeidig kneten.
Zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.

➤ Für den Belag Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Tomaten und Oliven in Scheiben schneiden. Kapern abspülen und gut abtropfen lassen. Peperoncino in feine Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Taleggio in Würfelchen schneiden.

➤ Ofen auf 240 °C vorheizen. Ein Blech vorwärmen. Teig in 2 Portionen teilen. Auf wenig Mehl zu dünnen Rondellen von ca. 32 cm Ø auswallen. Auf Backpapier geben. Vorbereitete Zutaten darauf verteilen. Oreganoblättchen darüber zupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln. Pizzen in zwei Durchgängen auf das heisse Blech ziehen und je 12–15 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ 1 Stunde aufgehen + ca. 30 Minuten backen.
Pro Stück ca. 52 g Eiweiss, 49 g Fett, 197 g Kohlenhydrate, 6100 kJ/1450 kcal

Die neue Saisonküche macht Auslöffeln zum Vergnügen
Aus Kürbis, Marroni oder Wurzeln ein Süppchen mit dem gewissen Etwas kochen – die Saisonküche im November machts vor. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabonnement kostet nur 25 Franken; Bestellungen oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

DAS BEWIRKEN KARTOFFELN

Allergien
Kartoffeln lösen selten allergische Reaktionen aus. Aber wer auf Latex, Beifuss- oder Birkenpollen allergisch ist, kann eventuell auch überempfindlich auf Kartoffeln reagieren.

Cholesterin
Solange sie nicht frittiert oder gebraten oder in Form von Chips verzehrt werden, sind Kartoffeln in puncto Cholesterinwerte unverdächtig.

Diabetes
Diabetiker müssen unbedingt daran denken, die in Kartoffeln enthaltenen Kohlenhydrate in ihre Tagesbilanz einzuberechnen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Kartoffeln haben einen positiven Einfluss auf die Funktion von Herz, Kreislauf, Nieren und Wasserhaushalt. Denn 100 g Erdäpfel enthalten 440 mg Kalium, aber nur 3 mg Natrium (Salz). Es empfiehlt sich, Kartoffeln mit der Schale zu kochen, weil so die Vitamine und Nährstoffe in der Knolle bleiben. Die darin enthaltenen Vitalstoffe schützen auch die Zellen, sorgen für gesunde Haut, glänzendes Haar und gute Nerven.

Übergewicht
100 g rohe, ungeschälte Kartoffeln enthalten etwa 70 Kalorien, 14,8 g Kohlenhydrate, 0,1 g Fett, 2,0 g Eiweiss, dazu viele Vitamine (z.B. B1, B2, B6, C, E, K, Karotin, Niacin, Folsäure, Biotin) und Mineralstoffe (z.B. Kalium, Eisen, Kupfer). Wegen des niedrigen Fett- und Kalorienanteils sind «Erdäpfel» punkto Übergewicht kein Problem. Wirklich schlank machen Kartoffeln allerdings nur gekocht, also als «Gschwellti» – Pommes frites, Gratins und Rösti haben den gegenteiligen Effekt.

Verdauung
Als «Gschwellti» sind Kartoffeln am besten verdaulich. Anders sieht es bei Rösti oder Pommes frites aus: Hier bereitet das Fett bei der Verdauung wesentlich mehr Probleme.

Fachliche Beratung: *Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich*