

10/2010 | 8. Juli

Die Kartoffel – ein wertvolles Lebensmittel

Richtige Lagerung und Verarbeitung hält die Solaninzufuhr gering

■ Kurzversion:

Jetzt sind sie wieder zu haben: Speisefrüherkartoffeln aus deutschem Anbau. Nur Kartoffeln, die vor dem 10. August geerntet wurden, dürfen so bezeichnet und vermarktet werden. Kartoffeln enthalten kaum Fett, jedoch Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sowie wenig Kalorien. Daher spricht sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ausdrücklich für den Verzehr von Kartoffeln als Teil einer vollwertigen Ernährung aus.

Grüne Stellen auf Kartoffeln sollten allerdings nicht mit gegessen werden, denn sie enthalten ein natürliches Gift, das Solanin. Auch in der Schale, in den „Augen“ und Keimen kann Solanin in größeren Mengen vorkommen. Durch sorgfältigen Umgang mit Kartoffeln bei der Lagerung und Verarbeitung im Haushalt geht von Solanin keine gesundheitliche Gefahr für den Verbraucher aus. Um den Solanin Gehalt in Kartoffeln möglichst gering zu halten, sollten sie an einem dunklen und kühlen Ort gelagert werden. Bei der Verarbeitung ist es wichtig, grüne Stellen und Keime großzügig zu entfernen. Kartoffeln sollen – auch um Vitamin- und Mineralstoffverluste zu vermeiden – mit der Schale gekocht und zum Verzehr gepellt werden. Da der Mensch Solanin in höherer Konzentration als geschmacklich unangenehm wahrnimmt, besteht ein automatischer Schutz vor dem Verzehr von Kartoffeln mit zu hohem Solanin Gehalt.

1 462 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Ihre hohe Nährstoffdichte, der Stärkegehalt und die hohe biologische Wertigkeit des enthaltenen Proteins machen die Kartoffel weltweit zum bedeutendsten Lebensmittel aus der Familie der Nachtschattengewächse. Allen Vertretern dieser Familie, u. a. auch Tomate, Aubergine oder Paprika, ist gemeinsam, dass sie eine Vielzahl von natürlichen Giften enthalten, zu denen auch die Glykoalkaloide gehören. Im Pflanzenreich dienen diese Stoffe als natürlicher Schutz gegen Fraßfeinde. Zudem wirken sie gegen Pilze und Insekten, so dass die Pflanzen über einen gewissen Schutz vor Krankheiten und Schädlingen verfügen. Das in der Kartoffel mit 95 % anteilig am stärksten vertretene Glykoalkaloid ist das Solanin.

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

Durch Lichteinstrahlung und daraus resultierende vermehrte Bildung von Chlorophyll – erkennbar an grünen Stellen im Schalenbereich – steigt auch der Gehalt von Glykoalkaloiden in der Kartoffel. Auch andere ungünstige Anbau- und Lagerbedingungen führen zu einer erhöhten Bildung von Glykoalkaloiden in der Kartoffel, wie zum Beispiel Schädlingsbefall der Kartoffelpflanze, mechanische Verletzungen der Knolle oder längere Lagerung bei Temperaturen oberhalb von 6 °C mit der dadurch verbundenen Keimung oder Keimsimulation. Insbesondere in der Schale der Kartoffelknolle, grün gewordenen Kartoffeln sowie in den Keimen und „Augen“ (Ausgangspunkt für die Entwicklung der Keime) liegt Solanin in hohen Konzentrationen vor. Im Inneren der Knolle hingegen ist der Gehalt verschwindend gering. Somit werden durch Schälen die meisten Alkaloide entfernt und verarbeitete Kartoffelprodukte sind, sofern aus geschälten Kartoffeln hergestellt, nur gering belastet. Hohe Temperaturen zerstören die Glykoalkaloide nicht, so dass auch Braten und Frittieren nicht zu einer Reduzierung der Gehalte führen.

Obwohl Kartoffeln und auch Tomaten als Grundlebensmittel häufig konsumiert werden, wird selten über Solaninvergiftungen berichtet. Die Symptome einer Solaninvergiftung hängen von der Aufnahmemenge ab sowie vom Körpergewicht ab und treten in aller Regel 4 bis 19 Stunden nach Verzehr der glykoalkaloidreichen Pflanzenteile auf. Bei leichten Vergiftungen treten unspezifische Symptome wie Kopfschmerz, Durchfall und Erbrechen sowie ein „Kratzen“ im Hals auf. Stärkere Vergiftungen können nur durch den irrtümlichen Verzehr von Teilen der Kartoffelpflanze wie den Kartoffelbeeren oder von unreifen bzw. grünen Kartoffeln und Kartoffelschalen auftreten. Für kommerziell gehandelte Kartoffeln gibt es einen international gültigen Warnwert für Glykoalkaloide. Dieser liegt bei 200 mg pro Kilogramm Frischmasse.

4 060 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de