



Gesundes vom Feld

Egal ob Kartoffeln, Sanddorn oder Hafer – auf unseren Feldern in Mitteldeutschland wachsen mehr gesunde Lebensmittel als man denkt. Hauptsache Gesund hat sich bei einem Kartoffelbauern im Vogtland angeschaut, welche Vielfalt es allein beim beliebtesten Grundnahrungsmittel der Deutschen gibt.

Im Hochsommer steht das Kartoffelfeld von Bauer Ulrich Gündel im sächsischen Reichenbach in voller Blüte. Rund 100 verschiedene Sorten hat der Landwirt auf seinem Acker angebaut. „Andere sammeln Münzen, ich sammle Kartoffelsorten“, sagt er mit einem Augenzwinkern. Seine Lebensaufgabe: die Sortenvielfalt der Kartoffeln retten!

Viel Kalium und Vitamin C

Zu jeder einzelnen Kartoffelsorte kennt der Bauer eine Anekdote. Und auch wenn es um die Inhaltsstoffe der Kartoffel geht, kommt er ins Schwärmen: „Kartoffeln haben mehr Vitamin C als Äpfel. Und sie sind sehr mineralstoffreich.“ Zum Beispiel enthalten sie viel Kalium, wichtig für eine gesunde Herzfunktion. Außerdem sind Kartoffeln gute Sattmacher, wie Dr. Carl Meissner, Ernährungsmediziner am Klinikum Magdeburg, bestätigt: „Die Kartoffel führt aufgrund ihres Volumens zu einer guten Magendehnung. Zudem hat sie einen niedrigen glykämischen Index. Das heißt: sie verursacht nur geringe Blutzuckerschwankungen. Es kommt zu keinen Heißhungerattacken, sondern zu einem angenehmen Sättigungsgefühl.“

Die teuerste Kartoffel der Welt

Haupterntezeit auf den Feldern von Bauer Ulrich Gündel ist der Herbst. Ab Ende Juli können aber schon die ersten Frühkartoffeln aus der Erde. Gemeinsam mit „Hauptsache Gesund“-Moderator Dr. Carsten Lekutat gräbt er die ersten Kartoffeln der Sorte „La Bonnotte“ aus. „Das ist eine französische Gourmetkartoffel. Sie ist sehr klein, hat wenig Ertrag, aber der Geschmack ist unglaublich gut“, schwärmt Bauer Gündel. In ihrer französischen Heimat, der Atlantikinsel Noirmoutier, wird die Kartoffel mit Algen gedüngt und versteigert. Fast 500 Euro pro Kilogramm hat die „La Bonnotte“ auf französischen Auktionen schon erzielt – die teuerste Kartoffel der Welt.

Rote, gelbe, blaue Kartoffeln

Bei Bauer Gündel haben die Kartoffeln in diesem Jahr gut angesetzt. Im Vogtland hat es im Vergleich zu anderen Regionen im Frühjahr ausreichend geregnet. Beste Bedingungen für die roten, weißen, gelben und sogar blauen Knollen auf seinem Feld. Die alte amerikanische Landsorte mit dem wunderbaren Namen „Miss Moerles Purpel Baker“ beispielsweise ist außen blau und innen weiß. „Das ist typisch für alte Sorten, dass sie weißfleischig sind“, weiß Bauer Gündel. Doch wo hat der „Kartoffelpapst“, wie er im Vogtland respektvoll genannt wird, all die verschiedenen Sorten her? „Es gibt noch andere Kartoffel-Liebhaber, da wird getauscht. Und wir waren in den letzten Jahren viel auf Reisen. Wir waren in Schottland, Teneriffa, Ungarn und haben uns ein paar exotische Kartoffeln mitgebracht. Es gibt auch Gen-Banken, da bekommt man mal ein bis zwei Knollen pro Sorte, die man sich selbst vermehren muss“, erzählt Gündel.

Mühsame Erhaltung

Dass Landwirtschaft Knochenarbeit ist, weiß Gündel nur zu gut. Im Frühjahr musste er wegen einer Knie-OP kürzer treten. „Ich habe mir das Knie operieren lassen, damit ich meine Kartoffeln weitermachen kann. Das hat gut geklappt“, sagt er zufrieden. Dennoch ist er froh, auf dem Feld Unterstützung zu haben. Gündel und das Ehepaar Edda und Gerald Tomat kennen sich seit der Studienzeit. Als studierte Kartoffelzüchter kümmern sich die Tomats vor allem um die Erhaltungszucht. Ein spezieller Abschnitt auf dem Feld, auf dem immer nur zwei Meter einer Kartoffelsorte angebaut werden. Mühsam, aber wichtig: „Wir haben so viele Sorten, man kann nur einen Teil in größerem Maßstab anbauen. Wenn man die Kartoffel aber ein Jahr nicht anbaut, dann ist sie verschwunden. Die Erhaltungszucht ist der Teil, wo wir versuchen, die alten Sorten zu erhalten“, erklärt Gerald Tomat.

Dämpfen statt Kochen

Mit einem Eimer, gefüllt mit der Gourmetkartoffel „La Bonnotte“ geht es für Dr. Carsten Lekutat schließlich in die Scheune. Hier werden die Kartoffeln gedämpft.

„Unseren Kartoffelschäler haben wir schon vor langer Zeit zum Schrotthändler geschafft“, meint Ulrich Gündel. „Wir empfehlen grundsätzlich zu dämpfen. Im Dampf gegart, entfalten die Kartoffeln ihr volles Aroma.“ Außerdem sind ältere Sorten oft kleiner als Supermarktkartoffeln und wachsen auch gern krumm und schief. Das Schälen würde einfach zu große Verluste nach sich ziehen. Sind die Kartoffeln wie bei Bauer Gündel von Bioqualität und haben keine grünen Stellen, kann man die Schale bedenkenlos mitessen, schließlich stecken hier auch die meisten Vitamine drin. Carsten Lekutat ist von den kleinen Knollen begeistert: „Ich glaube, ich habe schon sehr viele Kartoffeln in meinem Leben gegessen. Aber diese alten Sorten schmecken wirklich anders. Das ist etwas, was man nicht in jedem Supermarkt bekommt. Einfach toll.“

So lagern Kartoffeln am besten

Wer Kartoffeln in guter Qualität essen möchte, sollte auf die Aufbewahrung achten. Denn werden die Knollen zu warm gelagert, keimen sie schnell. Dabei kann giftiges Solanin entstehen, das Magenbeschwerden und Übelkeit verursachen kann. Am günstigsten ist es, Kartoffeln zwischen vier und acht Grad und vor allem dunkel zu lagern. Wer keinen Keller hat, kann Kartoffeln auch in den Kühlschrank legen.

Entspannender Kartoffelwickel

Dieser Wickel entspannt bei Krämpfen und hilft bei Infekten der Atemwege. Durch die Kartoffeln hält er lange eine angenehme, feuchte Wärme.

Das brauchen Sie:

6 frisch gekochte heiße Pellkartoffeln, ein Küchentuch und ein Nudelholz

Und so wird's gemacht:

Verteilen Sie die Kartoffeln auf einem Küchentuch und zerquetschen Sie diese. Schlagen Sie die Kartoffeln in das Tuch ein. Rollen Sie mehrmals mit dem Nudelholz über die Kartoffeln.

Lassen Sie die Auflage auf angenehme 40 Grad abkühlen.

Legen Sie die Auflage auf die Brust oder den Bauch und lassen Sie diese etwa 20 Minuten einwirken. Kuscheln Sie sich in eine warme Decke ein, um den Effekt zu verstärken.

Hausmittel Kartoffelsaft

Gereizter Magen und Sodbrennen? Kartoffelsaft ist einen Versuch wert. Er bindet überschüssige Magensäure. Kartoffelsaft kann man in der Apotheke oder im Reformhaus fertig kaufen oder selbst herstellen. Dazu schält man vier rohe Kartoffeln. Achten Sie darauf, dass die Kartoffel frei von Keimstellen oder grünen Stellen ist. Anschließend raspelt man die Kartoffel fein und drückt den Saft über ein Geschirrtuch aus. In einer Schweizer Studie wurde empfohlen, ein bis zwei Esslöffel des Kartoffelsafts morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen einzunehmen.

Superfood von regionalen Feldern

Nicht nur Kartoffeln gedeihen hierzulande prächtig. Auch anderes regionales Superfood wächst direkt hier bei uns, beim Bauern nebenan.

Hafer... ist im Vergleich zu anderen Getreidesorten ein absolutes Kraftpaket an Nähr- und Ballaststoffen. Er enthält beispielsweise viel pflanzliches Eisen, was gut für die Blutbildung ist. Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe regulieren die Verdauung. Und Hafer ist im Kommen. Laut dem Verband der Getreidewirtschaft (VGMS) ist die Menge des in deutschen Mühlen vermahlenden Hafers im Zeitraum von 2008 bis 2018 um 70 Prozent gestiegen.

Hopfen... wissen viele als Bierzutat zu schätzen. Aber Hopfen war auch schon Arzneipflanze des Jahres. Seine Inhaltsstoffe lindern Entzündungen und wirken beruhigend. Deswegen ist Hopfen auch in pflanzlichen Schlafmitteln enthalten. Hopfenplantagen gibt es etliche in Mitteldeutschland. Die größte steht in Prosigk in Sachsen-Anhalt.

Leinöl... wird aus Leinsamen, den reifen Samen der Flachspflanze gewonnen. Leinöl hat vor allem in der Lausitz Tradition. Es hat im Vergleich zu anderen pflanzlichen Ölen einen besonders hohen Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Leinöl ist für die kalte

Küche am besten geeignet. Es sollte kühl gelagert werden und innerhalb weniger Tage verbraucht werden, da es schnell bitter wird. Noch ein Grund mehr, zu einem regionalen Produkt zu greifen.

Lupinen... wurden früher vor allem zur Verbesserung des Bodens und als Tierfutter angepflanzt. Vor einiger Zeit hat man die Samen der Süßlupine als reichhaltige Eiweißquelle entdeckt. Lupinenmehl gehört zu den reichsten pflanzlichen Eiweißquellen. Die Samen sind eine gute Fleischersatz-Alternative zu Soja. Auch ein gut schmeckender Lupinenkaffee kann daraus hergestellt werden, er enthält kein Koffein.

Rote Bete... steht hier stellvertretend für viele gesunde, regionale Gemüsesorten vom Feld. Rote Bete enthält viel Betanin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff verleiht dem Gemüse seine charakteristische Farbe. Bei uns fördert dieser Stoff die Gallensekretion und den Stoffwechsel der Leber. Rote-Beete-Saft senkt auf natürliche Weise den Blutdruck.

Sanddorn... kennt man eher als Küstenpflanze. Aber auch in Jessen in Sachsen-Anhalt wird Sanddorn auf Feldern in Reihen auf bis zu zwei Kilometer Länge angebaut. Sanddorn ist ein einheimisches Vitamin-Wunder. Er enthält zehnmal mehr Vitamin-C als Zitrusfrüchte und zudem noch das seltene Vitamin-B 12.

Salbei... trägt seine Heilwirkung schon in seinem Namen: *Salvia Officinalis*, wobei sich „Salvia“ vom lateinischen „salvare“ – heilen - ableitet. Die Pflanze ist nicht nur Gewürzkraut, sondern auch ein entzündungshemmendes Mittel gegen Atemwegserkrankungen und hemmt die Schweißproduktion. Im sächsischen Freital stehen mit die größten Salbeifelder Deutschlands.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 06.08.2020: Gesund mit Luft und Wasser