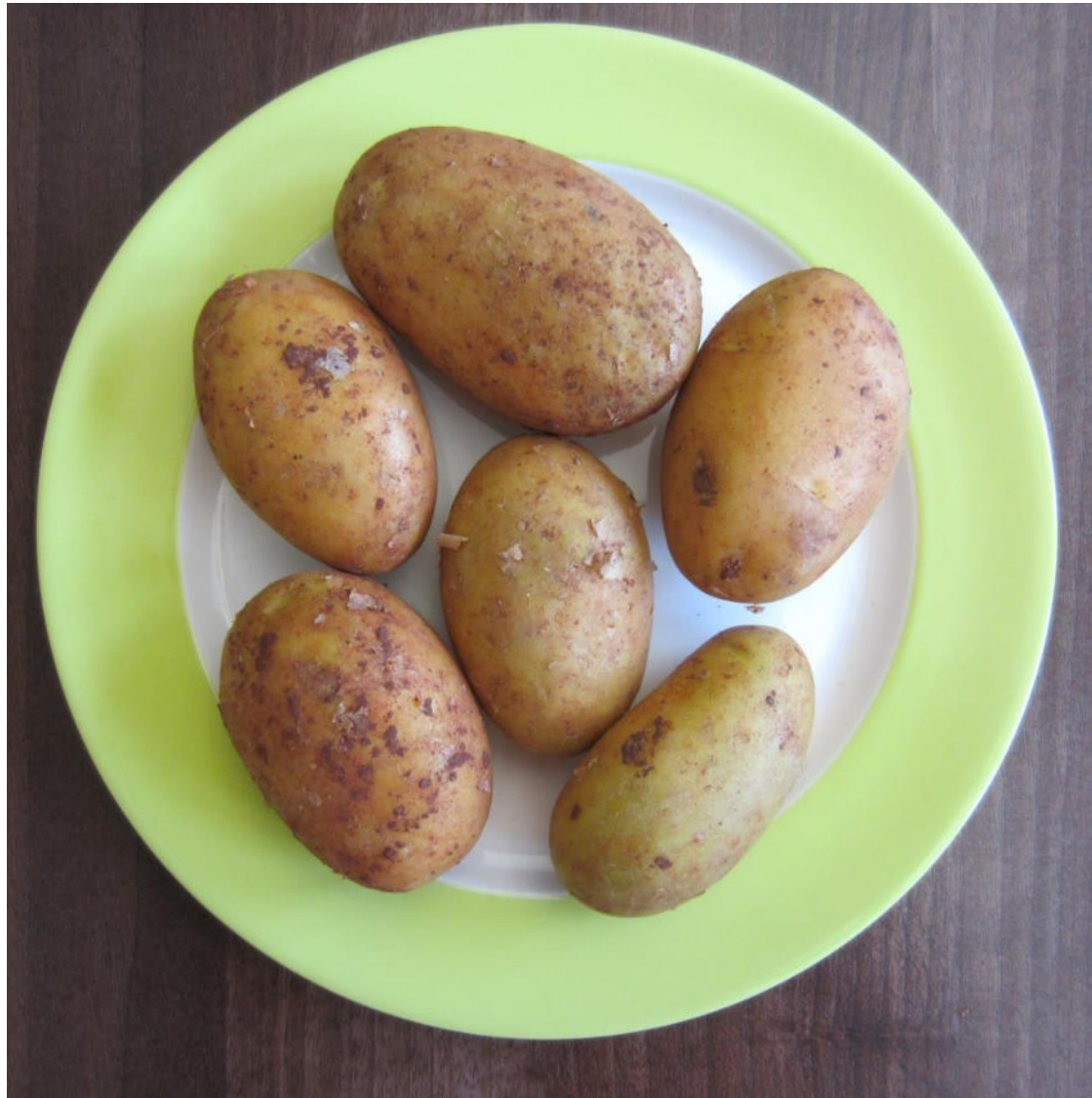


DIE KARTOFFEL



Die Herkunft

DIE KARTOFFEL

- Die Kartoffel gehört zur Familie der Nachtschattengewächse.
- Sie kommt ursprünglich aus den Anden, einem Gebirge in Südamerika (heutiges Bolivien & Peru).
- Spanische Eroberer brachten die Kartoffel im 15./16. Jahrhundert nach Europa.
- Zunächst wurde sie nur als Zierpflanze wegen ihrer schönen Blüten angebaut.
- Im 18. Jahrhundert entwickelte sich in Europa die Kartoffel zum „Armeleute-Essen“.
- Die Kartoffel ist das viertwichtigste Nahrungsmittel der Welt, zusätzlich auch Futtermittel und Industrierohstoff.
- Heute gibt es weltweit ca. 3.000 Kartoffelsorten.

Die Herkunft

DIE KARTOFFEL



DIE MUTTERKARTOFFEL

DIE KARTOFFEL

- Zum Kartoffelanbau werden vorgekeimte Kartoffeln („Mutterkartoffeln“) benötigt.
- Diese werden vier Wochen vor dem geplanten Pflanztermin für drei Tage warm gelagert.
- Dann werden sie bei 10 - 15 Grad ohne direkte Sonneneinstrahlung aufbewahrt.
- Dabei entstehen unterschiedlich lange Keimlinge.
- Diese „Mutterkartoffeln“ werden ab März/April mit Kartoffel-Legemaschinen gepflanzt.
- Die Pflanzzeiten sind abhängig von der Kartoffel-Sorte.

DIE MUTTERKARTOFFEL

DIE KARTOFFEL



DIE KARTOFFELBLÜTE

DIE KARTOFFEL

- Die Kartoffelblüte erscheint ca. 8-10 Wochen nach dem Pflanzen, meist im Juni/Juli.
- Zu diesem Zeitpunkt wird das Wachstum der Knollen verstärkt.
- Bei starker Trockenheit können die Blüten ausbleiben, die Kraft wandert nur in die Knollen.
- Kartoffelblüten können entweder weiß, rosa oder violett gefärbt sein.
- Im Zentrum der Blüte befindet sich das gelbe Staubblatt.

DIE KARTOFFELBLÜTE

DIE KARTOFFEL



DIE KARTOFFELFRUCHT

DIE KARTOFFEL

- Nach der Blütezeit bilden sich grünliche Beeren, in denen sich Kartoffelsamen befinden.
- Sie sind etwa so groß wie Cherrytomaten.
- Sie sind giftig und dürfen nicht gegessen werden!
- Ihre Samen enthalten Solanin (Glykoalkaloid).
- Im Garten der KiTa sollten sie deswegen am besten entfernt werden.
- Die Kartoffeln entwickeln sich unterirdisch trotzdem und die Erntemenge bleibt unbeeinflusst.

DIE KARTOFFELFRUCHT

DIE KARTOFFEL



DAS ERNTEREIFE KARTOFFELFELD

DIE KARTOFFEL

- Zwei bis drei Wochen, nachdem die Kartoffelpflanze oberirdisch abgestorben ist, sind die Kartoffelknollen reif und können geerntet werden.
- Unter der Erde lösen sich die neuen Kartoffeln von ihrer Mutterpflanze und bilden eine feste Schale aus.
- Mit dem Kartoffelroder wird dann ab Juni bis Oktober geerntet.
- Die Erntezeiten sind abhängig von der jeweiligen Kartoffelsorte.

DAS ERNTEREIFE KARTOFFELFELD

DIE KARTOFFEL



DIE VERSCHIEDENEN KARTOFFELSORTEN

DIE KARTOFFEL

- Kartoffeln werden nach ihren Koch-Eigenschaften unterschieden.
- Es gibt festkochende, vorwiegend-festkochende und mehligkochende Kartoffelsorten.
- Sie eignen sich je nach Eigenschaft für bestimmte Gerichte.
- Die Sorten unterscheiden sich in Größe und Geschmack.
- Sie können auch unterschiedliche Schalenfarben haben, von gelb über braun, rot, lila und fast schwarz.
- Auch das Fruchtfleisch kann unterschiedlich gefärbt sein.

DIE VERSCHIEDENEN KARTOFFELSORTEN

DIE KARTOFFEL



DIE GRÜN VERFÄRBTE KARTOFFEL

DIE KARTOFFEL

- Grüne Stellen in der Schale müssen großflächig weggeschnitten werden, da sie viel Solanin enthalten.
- Auch Kartoffelkeime enthalten viel Solanin und sollten großzügig entfernt werden.
- Stark gekeimte Kartoffeln sollte man deswegen besser entsorgen.
- Grundsätzlich wird empfohlen, Kartoffeln selten mit Schale zu essen, da sich Solanin hauptsächlich in und direkt unter der Schale befindet.
- Kinder können bei übermäßigem Verzehr empfindlicher auf Solanin reagieren, z.B. mit Übelkeit, Erbrechen und Fieber.
- Erwachsene können aber frische, ausgereifte Kartoffeln gelegentlich mit Schale essen, denn in der Schale befinden sich besonders viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
- Ansonsten empfiehlt sich die Zubereitung von Pellkartoffeln, da sie nur dünn geschält werden.
- Das Kochwasser sollte aber weggegossen werden, da dort auch Solanin enthalten sein kann.

DIE GRÜN VERFÄRBTE KARTOFFEL

Praxistipps zum Thema „Alles über die Kartoffel“

- Gehen Sie mit den Kindern auf einen Wochenmarkt, um unterschiedliche Kartoffelsorten zu entdecken und genauer anzuschauen.
 - Kaufen Sie Kartoffeln in unterschiedlichen Größen und Farben und untersuchen Sie diese mit Lupen.
 - Halbieren Sie die Kartoffeln, lassen Sie die Kinder an der Schnittfläche fühlen und riechen. Lassen Sie die Kinder Kartoffelaugen, Keimlinge und Schnittfläche untersuchen.
 - Lassen Sie auf der Fensterbank Kartoffeln keimen.
 - Malen Sie gemeinsam unsere Malvorlage zur Kartoffelpflanze aus und benennen Sie die Pflanzenteile.
 - Aus alten, halbierten Kartoffeln können Sie mit den Kindern Kartoffeldruck machen.
 - Zeigen Sie den Kindern mit einem Sparschäler, wie Kartoffeln geschält werden.
 - Welche Kartoffelprodukte gibt es? Welche sind bei den Kindern bekannt und beliebt? Dazu können Sie die Kinder befragen und entsprechende Produkte oder Bilder zeigen: Salzkartoffeln, Bratkartoffeln, Folienkartoffeln, Pellkartoffeln, Rösti, Kroketten, Kartoffelaufguss, Kartoffelsalat, Kartoffelpüree, Suppen und Eintöpfe mit Kartoffeln, Chips, Pommes usw.
 - Bereiten Sie verschiedene Speisen mit den Kindern zu, z.B. Kartoffelbrei, Ofenkartoffeln, Kartoffelsuppe.
-
- Füllen Sie einen Pflanzkübel mit einem Abflussloch oder einen Pflanzsack ca. 20 cm hoch mit Blumenerde. Die Pflanzbehälter sollten ein Volumen von 20 l haben. Legen Sie auf die Erde 3-4 gekeimte Kartoffeln und bedecken sie diese vollständig mit Erde. Wenn aus der Erde grüne Triebe kommen und diese ca. 20 cm hoch sind, bedecken Sie diese mit Erde, bis nur noch die Spitzen heraussehen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Topf bis 10 cm unter dem Rand mit Erde gefüllt ist. Gießen Sie die Kartoffeln regelmäßig. Entfernen Sie die grünen Beeren nach der Blüte, da diese giftig sind. Die Kartoffeln sind erntereif, wenn das Laub verwelkt ist.



Liebes KiTa-Team,

das Projekt „Alles über die Kartoffel“ ist das ganze Jahr über ein spannendes Thema, vom Anbau über die Ernte bis zur Zubereitung verschiedener Gerichte. Die Kartoffel ist ein heimisches Lebensmittel, welches uns das ganze Jahr zur Verfügung steht und zudem bei Kindern sehr beliebt ist.

Die Kartoffelpflanze stammt ursprünglich aus Südamerika. Nach großen Hungersnöten wurde auch in Europa ihre Qualität als sättigendes Lebensmittel erkannt. Weltweit gibt es ca. 3.000 Kartoffelsorten. Diese weisen verschiedene Formen und unterschiedliche Farben auf, z.B. das „Bamberger Hörnchen“, die rosafarbene „American Rose“ oder die „blaue Annelise“.

Außerdem unterscheidet man Kartoffeln nach ihren Kocheigenschaften (mehligkochend, vorwiegend festkochend und festkochend) sowie ihren Reifeeigenschaften (frühe, mittelspäte und späte Kartoffeln). Mehligke Sorten sind besonders für Kartoffelbrei geeignet, festkochende Sorten lassen sich gut für Bratkartoffeln und Kartoffelsalat verwenden. Vorwiegend festkochende Sorten bilden die goldene Mitte und können für Pell- oder Salzkartoffeln genutzt werden.

Um Kartoffeln anzubauen, werden im Frühjahr gekeimte Pflanzkartoffeln mit Hilfe von Legemaschinen in die Erde gesetzt. Kartoffeln werden in der Regel nicht ausgesät, da es zu lange dauern würde, bis aus einem Samenkorn eine Kartoffel entsteht. Aus den Mutterkartoffeln bilden sich Kartoffelpflanzen, die unterirdisch viele neue Kartoffelknollen bilden. Je nach Sorte und Pflege können aus einer Pflanzkartoffel 15-25 neue Knollen entstehen. Zwei bis drei Wochen, nachdem die Kartoffelpflanze oberirdisch abgestorben ist, sind die Kartoffelknollen reif und können mit dem Kartoffelroder geerntet werden.

Auch im eigenen (KiTa-)Garten lassen sich in Beeten oder Pflanzsäcken vorgekeimte Kartoffeln setzen. Diese sollten möglichst Bio-Qualität haben. Die Pflanzen bilden grüne Blätter und Stiele aus, die Farben der Blüten sind weiß bis lila. Nach der Blüte wachsen gelblich bis grünliche Früchte, die viele Samen enthalten. Hier ist jedoch Vorsicht geboten, denn sie sind giftig und nicht zum Verzehr geeignet. Die gereiften Kartoffeln lassen sich später gemeinsam ernten und verarbeiten.

Kartoffeln sättigen gut, sie enthalten wenig Kalorien, aber viele Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium. Sie lassen sich zu schmackhaften Gerichten verarbeiten, die auch Kindern gut schmecken. Weniger gesund sind hingegen stark verarbeitete Kartoffelprodukte wie Pommes Frites, Kroketten oder Chips. Sie enthalten zu viel Salz und ungesunde Fette. Deswegen sollten sie nur selten auf dem Speiseplan stehen.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Spaß bei der Umsetzung dieses interessanten Projektes.

Ihr REGE Team Ernährungsbildung für Bielefelder Kinder.