



## Die Wilden und die Alten

### Garten- und Ernährungstipps

August 2021

## Bauerntrüffel.

Erdapfel, Potaten oder Kartoffel – das weltweit beliebte Grundnahrungsmittel hat zahlreiche regionale Namen. Viele leiten sich vom italienischen Wort für Trüffel, tartufo, ab. Vor etwa 500 Jahren begann die Karriere dieses Gewächses in Europa als Zierpflanze. Lange fristete sie das Leben als Sättigungsbeilage. Die aktuelle Pandemie zeigt, dass sie inzwischen ein kulinarischer Bestandteil unserer Speisekarten geworden ist: Der Kartoffelkonsum ist derzeit durch geschlossene Restaurants und Kantinen rückgängig.

Kartoffeln sind ein wertvolles Nahrungsmittel. Sie enthalten z.B. viel Vitamin C und hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Besonders unterschiedlich in Geschmack und Farbe sind alte Sorten, die außen und innen Überraschendes bieten. Die Farbstoffe in bunten Kartoffelsorten, z.B. Blauer Schwede, enthalten Anthocyane. Diese schützen vor freien Radikalen und sorgen für Darmgesundheit. Im Freilichtmuseum werden zahlreiche alte Sorten angebaut und im Hofladen verkauft. Probieren Sie doch mal einen Kartoffelsalat aus Bamberger Hörnchen: Pellkartoffeln herstellen, in Stücke schneiden, mit Salatmarinade ziehen lassen, mit Zwiebel- und Apfelwürfeln und gehackten Kräutern servieren. Guten Appetit!

Der Museumsgärtner empfiehlt, die Kartoffeln, die weiterkultiviert oder eingelagert werden sollen, erst im Oktober/November zu ernten, wenn sie schalenfest sind. Die ersten, zarten heimischen Kartoffeln sind besonders lecker, verlieren aber schnell Feuchtigkeit und halten nur wenige Wochen.