



MÄRZ
2026

Gute Ideen von früher – Museumstipps von der „Gelebten Geschichte“ für Zuhause

„Kartoffelwasser“ – vielseitig einsetzbar

Im Jahre 1904 waren Kartoffeln, wie heute auch, essenzieller Bestandteil der Küche. Sie waren in vielen Gerichten zu finden. Aber wusstet Ihr, dass Ihr das Wasser nach dem Kochen noch weiterverwenden könnt?

Zum Beispiel wurde der stärkehaltige Sud zum Strecken von Soßen und Suppen oder als Zugabe zu Eintöpfen verwendet. Hierzu gebt Ihr das Wasser einfach zu den Gerichten dazu. Vor allem deftige Speisen werden dadurch noch intensiver im Geschmack.

Oder Ihr lasst Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Bohnen oder Kichererbsen im Wasser einweichen. Kartoffeln geben beim Kochen viele Nährstoffe an das Wasser ab, von denen die Hülsenfrüchte profitieren. Hier aber Vorsicht! Achtet darauf, die Kartoffeln nicht mit der Schale zu kochen. Der giftige Pflanzenstoff Solanin gelangt beim Kochen ins Wasser.

Wurden die Kartoffeln jedoch mit Schale gekocht, könnt Ihr das Wasser auch anderweitig einsetzen. Zum Beispiel als natürliches Düngungsmittel der Pflanzen im Garten.



Freilichtmuseum
am Kiekeberg