

Ob Erdäpfel oder Kartoffel- in jedem Fall, eine tolle Knolle!

Ob Erdäpfel oder Kartoffel da streiten sich so einige über die „richtige“ Bezeichnung. Die geschichtsträchtige Knolle wird nicht nur nach den Sorten eingeteilt, sowohl nach Kocheigenschaften, als auch nach ihrer Saison. So sprechen wir von „Heurige“ wenn der Winter bereits wieder in Vergessenheit gerät und von „speckigen“ wenn der Stärkegehalt niedrig ist.

Die Bezeichnung „Sättigungsbeilage“ ist für Erdäpfeln kein Schimpfwort, sondern Fakt, denn sie machen satt. Der Kohlenhydratanteil ist geringer als oft gedacht, er beträgt nur etwa 15g auf 100g Erdäpfeln. Die Kohlenhydrate sind jedoch schnell im Blut, da es sich bei den Kohlenhydraten um Stärke handelt und somit um reine Glukose. Wenn Erdäpfel nach dem kochen kurz erkalten, bildet sich eine „resistente Stärke“, die der Körper schwerer spalten kann und so braucht die Glukose länger um ins Blut zu gelangen. Infolge erhöht sich der Blutzuckerspiegel nicht so rasch. Als Dickmacher sind sie zu Unrecht verschrien, nur mit einer ordentlichen Portion Fett zubereitet, also in Form von Chips oder Pommes Frites, wäre der Vorwurf berechtigt.

Erdäpfeln sind mit ca. 70 Kilokalorien pro 100g Energiearm, aber reich an wertvollen Nährstoffen. Die Knolle enthält eine beträchtliche Menge an Vitamin c und den B- Vitaminen, 15 verschiedene Mineralstoffe, wobei der Magnesiumanteil mit 22mg hervorzuheben ist. Aus ernährungsphysiologischer Sicht wird empfohlen die Oberösterreichische Erdäpfelvielfalt in vollen Zügen zu genießen!

Kochkurs Erdäpfelküche

Kursnummer 3348U

Entdecke die kulinarische Vielfalt der tollen Knolle Erdäpfel sind Bodenschätze der Extraklasse und stehen für puren Genuss!

In der Küche sind sie unverzichtbar, zählen zu den vielseitigen Lebensmitteln und haben als wahre Allrounder für jeden Gaumen etwas zu bieten. Ob Suppe, Salat, Eintopf oder Gratin – sie schmecken auch als köstliche Hauptdarsteller. Aus Erdäpfeln lassen sich ebenso tolle Brote, Mehlspeisen, Aufstriche uvm. zaubern. Lassen Sie sich überraschen – kochen und kosten Sie sich durch unsere besten Erdäpfelrezeptideen!

Termine und Infos:

www.seminarbauerinnen-ooe.at

LFI-Kundenservice

4021 Auf der Gugl 3

Telefon 050/6902-1500

Fax 050/6902-91500

info@lfi-ooe.at

Rezept: Erdäpfel-Leinölaufstrich

Zutaten:

250 g gekochte Erdäpfel (mehlig)

ca. 1/8 l Naturjoghurt oder Sauerrahm

3 EL kaltgepresstes Leinöl

1 – 2 EL Leinsamen

Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Die Erdäpfel passieren, mit Joghurt, Leinöl und Leinsamen verrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit frischem, geschnittenem Schnittlauch verfeinern.

Tipp für Varianten:

Leinöl und Leinsamen durch Mohnöl und Mohn oder Kürbiskernöl und gehackten Kürbiskernen oder Walnussöl und gehackten Walnüssen ersetzen.

Bunter Erdäpfelkäse:

Dafür die Masse anstelle von Leinsamen und Leinöl mit feingehacktem Gemüse (z.B. bunte Paprika, Gurkerl, Zwiebel etc.) und Kräuteröl verfeinern.