

INFOFAX NR. 06 / 2005

DATUM: 28. APRIL 2005

THEMA:

ACKERBAU/VERMARKTUNG

Aktuelles

VERZEHR VON GEKEIMTEN KARTOFFELN

Aufgrund einer missverständlichen Meldung in einem AOK-Gesundheitsratgeber traten Unsicherheiten bezüglich der **Verzehrseignung von gekeimten Kartoffeln** auf.

Es bleibt festzuhalten:

1. Grundsätzlich enthalten Keime eine höhere Menge an Solanin als die Knolle an sich. In der Schale ist die Konzentration an Solanin wesentlich höher als in der Knolle. Allein durch Schälen werden ca. 40 % des Solaningehaltes entfernt.
Normalerweise enthalten 100 g Kartoffeln 5-7 mg Solanin, eine Dosis von 25 mg wirkt toxisch auf den Menschen und eine Dosis ab 400 mg tödlich. **Solanin** ist hitzebeständig und wasserlöslich, d.h. es **reichert sich im Kochwasser an**.
2. Dunkelkeime (weiße Keime) enthalten eine höhere Menge an Solanin als Lichtkeime (die grün bis rötliche Färbung entsteht durch natürliche Farbstoffe = Anthocyane).
3. Bei vorgekeimten Kartoffeln (Behandlung der Pflanzkartoffeln unter Lichteinfluß) steigt der Solaningehalt in der Knolle mit dem Ergrünen deutlich an.
4. **Knollen mit einer Keimlänge über 2 mm dürfen laut Handelsklassenverordnung nicht in Verkehr gebracht werden.** Ausnahme: dies gilt **nicht für Direktvermarktung ab Hof**.

5. **Keimhemmung:** Bei einer Lagertemperatur zwischen 3 und 5 °C läßt sich das Auskeimen auf natürliche Art verhindern. In diesem Temperaturbereich wird die Veratmung von Zucker deutlich reduziert, während die enzymatische Spaltung der Stärkemoleküle fortgesetzt wird. Dadurch kommt es zu einer Anhäufung von Zucker, die Kartoffeln schmecken süß. Mit höherer Lagertemperatur (ca. 16 - 20 °C) läßt sich dieser Prozeß wieder umkehren.

Bei "haushaltsüblicher Lagerung" zwischen 12 bis 14 °C keimen alle Kartoffeln mehr oder weniger stark, je nach Ausprägung der sortentypischen Keimruhe.

Fazit: Zu Beginn der Keimung (bis ca. 1 cm Länge) verändert sich der Solaningehalt in der Knolle nur gering. Stark ausgetriebene Knollen mit langen, weißen Dunkelkeimen (über 10 cm Länge) weisen neben erhöhten Mengen an Solanin auch **deutliche Verluste an Inhaltsstoffen wie Vitaminen und Mineralien** auf. Aus diesen Gründen sind diese Knollen nicht mehr zum Verzehr geeignet.

Gleiches gilt auch für stark ergrünte Knollen infolge von Lichteinfluß.

Empfehlung:

Kartoffeln vor Gebrauch schälen und falls erforderlich abkeimen.

Kochwasser entsorgen und nicht verwenden.

Letztendlich benutzen unserer Sinne: Ein stark erhöhter Solaningehalt läßt sich sehr wohl am **bitteren Geschmack** der zubereiteten Kartoffel erkennen.

Ihr Öko-Team KÖL