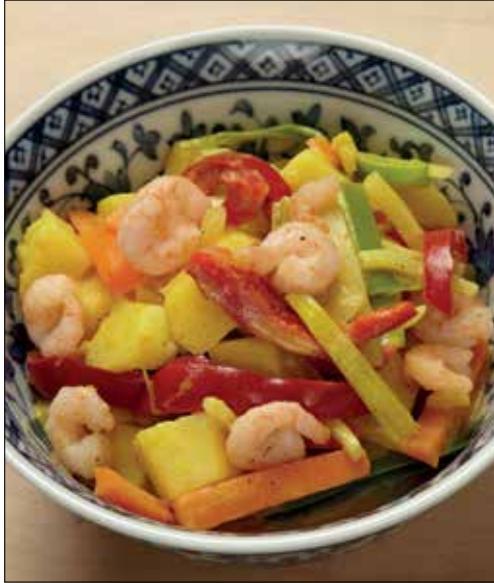


Das Pfälzer Kartoffel-Buch



Gina Greifenstein

Das Pfälzer Kartoffel-Buch



© Leinpfad Verlag
Frühjahr 2015

Alle Rechte, auch diejenigen der Übersetzung, vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne die schriftliche Genehmigung des Leinpfad Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlag: kosa-design, Ingelheim
Fotos: S. 8 Foto-Lenz, Schifferstadt; S. 19 Gina Greifenstein, Barbelroth; alle anderen Fotos: David Hall, Nidderau
Layout: kosa-design für Leinpfad Verlag
Druck: wolf print Ingelheim

Leinpfad Verlag, Leinpfad 5, 55218 Ingelheim,
Tel. 061 32/8369, Fax: 896951
E-Mail: info@leinpfadverlag.de
www.leinpfadverlag.com

ISBN 978-3-942291-90-3

Einführung

- Angelika Schulz-Parthu:
- Kleine Kartoffelkunde
- Gespräch mit Johannes Zehfuß

Rezepte

11 Aus dem Topf

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 12 | Kartoffel-Paprika-Creme | 29 | „Hoorische“ – Kartoffelknödel halb und halb – Grundrezept |
| 14 | Kartoffel-Kastaniensuppe | 30 | Kartoffel-Rotkraut-Eintopf mit Lamm-Hackbällchen |
| 16 | Kartoffel-Pastinakensuppe mit Garnelen | 32 | Kartoffel-Kroketten – Grundrezept |
| 18 | Gekochte Kartoffelknödel – Grundrezept | 34 | Kartoffel-Gurkengemüse |
| 20 | Kastanien-Kartoffelklößchen in Kürbis-Möhrensuppe | 36 | Bouillon-Kartoffeln |
| 22 | Kartoffelknödel mit Pilzfüllung in Salbeibutter | 38 | Kartoffel-Curry |
| 24 | Kartoffel-Kürbisgnocchi in Kastanien-Basilikumbutter | 40 | Asia-Topf mit Garnelen |
| 26 | „Hoorische“ mit Leberwurstfüllung in Speck-Sahnesoße | 42 | Kartoffelgulasch |
| 28 | „Hoorische“ mit Blutwurstfüllung | 44 | Kartoffelpüree – Grundrezept |
| | | 44 | Kartoffelpüree mit gerösteten Walnüssen |
| | | 46 | Kartoffelpüree mit Zwiebel und Apfel |

47 Aus dem Backofen

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 48 | Kartoffel-Tomaten-Gratin | | Püree in Tomatensoße) |
| 50 | Kartoffel-Pfifferling-Auflauf | 64 | Blechkartoffeln |
| 52 | Kartoffel-Lasagne | | – mit Kümmel |
| 54 | Pfälzer Kartoffelpizza | | – mit Rosmarin |
| 56 | Schinken-Kartoffeln in Käsesoße | 66 | Gefüllte Kartoffeln mit Blutwurst, Lauch, Raclette-Käse überbacken |
| 58 | Kartoffeln mit Münsterkäse über-schmolzen | | |
| 60 | Kartoffel-Spargel-Auflauf | | |
| 62 | Gefüllte Zucchini (mit Parmesan- | | |

68	Gefüllte Kartoffeln mit Hackfleisch und Gorgonzola überbacken	72f	Ofenkartoffeln mit verschiedenen Dips: Meerrettich-Quark-Dip Rucola-Frischkäse-Dip Paprika-Schmand-Dip
70	Speckkartoffeln		
75	Aus der Pfanne		
76	Kartoffelpuffer/Reibekuchen – Grundrezept	80	Kartoffel-Kürbis-Rösti
78	Kartoffel-Maronenpuffer mit Salami und Melone	82	Kartoffel-Schinken-Plätzchen Variante: Gemüseplätzchen
78	Kartoffel-Möhrenpuffer mit Ziegenkäse	84	Pfälzer Kartoffelpfanne
		86	Weinbauernomelett
87	Aus der Schüssel		
88	Kartoffel-Rosenkohlsalat	96	Kartoffelsalat mit angebratenen Saumagenwürfeln
90	Kartoffelsalat mit Blutwurst und Birne	98	Mediterraner Kartoffelsalat
92	Kartoffelsalat mit Kastanien und Speck	100	Kartoffel-Schichtsalat
94	Kartoffelsalat mit grünem Spargel und Walnüssen	102	Kartoffel-Thunfischsalat
		104	Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette
		106	Tomaten-Kartoffel-Vinaigrette
109	Süße Kartoffeln		
110	Kirsch- oder Mirabellen-Knödel	120	Mohnschupfnudeln mit Vanillesoße und heißem Pflaumenkompott
112	Schokoklößchen mit Vanillesoße	122	Apfel-Kartoffelpuffer
114	Haselnussklößchen mit Dornfelder-Schaumsoße	124	Kartoffel-Vanillecreme mit heißen Kirschen Variante: Kartoffelcreme brulée
116	Frittierte Walnusskartoffelklößchen mit Himbeersoße	126	Kartoffelkuchen mit Pflaumenmus
118	Süßer Knödelauflauf		

Kleine Kartoffelkunde

Zuerst hat man sie wegen ihrer schönen weißen bis weiß-lila Blüten und wegen des üppigen Laubes geschätzt: Kartoffeln wurden als Zierpflanzen importiert und in den Gärten von Botanikern und Fürsten als seltene Kostbarkeit angepflanzt.

Ursprünglich stammt die Kartoffel aus Südamerika, wo sie in peruanischen Anden von den Inkas noch in einer Höhe von über 3000 Metern angebaut wurde. Erste Belege für Kartoffeln in Europa gibt es vom November 1567, als drei Fässer mit u. a. Kartoffeln von Gran Canaria nach Antwerpen verschifft wurden. Ein erstes Kochbuch mit Kartoffelrezepten ist 1621 erschienen. Geschrieben hat es ein Benediktinerabt im Kloster Seitenstetten. Im 17. Jahrhundert wurden allmählich die ungeheuren Vorzüge der Kartoffel als Nahrungsmittel erkannt: Sie wächst auch auf schlechten Böden, in kühleren Regionen und ergibt einen höheren Ernteertrag als Weizen. Man begann also die Kartoffel zur Ernährung anzubauen.

Um den Anbau verdient gemacht hat sich im 18. Jahrhundert der Preußenkönig Friedrich der Große. Preußen verfügte besonders in der Provinz Brandenburg über schlechte Sandböden, die sich aber hervorragend für den Kartoffelanbau eigneten. Aber die Bauern wehrten sich zunächst gegen die unbekannte Knolle. Wahrscheinlich hatten sie zuerst die aus den Blüten entstandenen wie kleine grüne Tomaten aussehenden ungenießbaren Früchte probiert. Und die Knollen aus der Erde schmeckten ihnen roh auch nicht. Also erließ der preußische König 1756 seinen berühmten Kartoffelbefehl: Jeder Bauer musste unter Androhung von Strafe Kartoffeln anbauen. Aber von ihm wird auch eine List überliefert, mit der er den Kartoffelanbau fördern wollte: Er ließ Kartoffelfelder zum Schein von Soldaten bewachen. Und richtig: Die Bauern reagierten wie gewünscht und stahlen – was bewacht wird, muss kostbar sein – nachts Kartoffeln. Und merkten, dass die Knollen, richtig zubereitet, nämlich gekocht, doch gut schmecken.

Durchgesetzt haben sich die Kartoffeln dann so gründlich, dass sie für breite, meist ärmere, Bevölkerungsschichten zum Grundnahrungsmittel wurden. Was wiederum auch eine große Gefahr barg: Wenn Missernten oder Krankheiten einen Großteil der Ernte zerstörten, kam es zu unvorstellbaren Hungersnöten, so in Irland Mitte des 19. Jahrhunderts.

Ihren Namen verdankt die Kartoffel ihrer Ähnlichkeit mit Trüffeln (ital. tartufolo): Wie diese kommt auch sie aus der Erde und die ersten Kartoffeln waren klein und zerklüftet. Regionale Namen sind Erdapfel oder Grundbirne (Grumber).

Botanisch gehört die Kartoffel (*Solanum tuberosum*) wie die Tomate, Paprika oder Tabak zur Gattung der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*).

Ein weiterer Vorteil von Kartoffeln ist, dass sie sehr gesund sind. Speisekartoffeln enthalten im

Durchschnitt zusammen 1 % Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Calcium, Mangan, Eisen, Kupfer, Zink, Phosphor, Selen). Weiterhin die Vitamine A I, B I, B2, B3, B5, B6, C, E und Folsäure. Sie bestehen zu ca. 77 % aus Wasser und enthalten 2 % Eiweiß (mit hoher biologischer Wertigkeit!), 0,1 g Fett, 2,1 % Ballaststoffe, 1 % Mineralstoffe, 14,8 % Kohlenhydrate und knapp 78 % Wasser.

Und wie stehts mit dem Giftgehalt von Kartoffeln? Die heutigen Kartoffelsorten enthalten 3 bis 7 mg Solanin pro 100 g, hauptsächlich in der Schale. Durch dunkle Lagerung, das Schälen und die Zubereitung wird der Gehalt abgebaut. Vergiftungserscheinungen beim Erwachsenen gibts ab einer Dosis von 200 mg Solanin – dafür müsste man 3 bis 7 Kilo ungeschälte, rohe Kartoffeln essen ...

„Wir sind hier im Epizentrum des pfälzischen Kartoffelanbaus.“

Ein Gespräch mit dem Kartoffelanbauer Johannes Zehfuß aus Böhl-Iggelheim (Pfalz)

Seit den 1920er-Jahren baut die Familie Zehfuß zunächst im Rahmen einer gemischten Landwirtschaft – also mit Viehhaltung und Ackerbau – auch Kartoffeln an. Mittlerweile werden auf 100 Hektar Kartoffeln, Sellerie, Zucchini, Hokkaido-Kürbis, Mini Romana und Lauch angebaut, vieles davon in Bio-Qualität. 1979, mit 20 Jahren, übernahm Johannes Zehfuß den Betrieb von seinem Vater. Nach einer Gärtnerlehre hat er sein Gartenbaustudium als Diplomingenieur abgeschlossen. Inzwischen arbeiten auch Sohn und Tochter im Betrieb mit. Johannes Zehfuß ist stellvertretender Vorsitzender der *Pfälzer Grumbeere*, also der *Pfälzer Früh-, Speise- und Veredlungskartoffel-Erzeugergemeinschaft*. – Das Gespräch fand im März 2015 statt.



Welchen Stellenwert hat die Pfalz unter allen deutschen Kartoffel-Anbaugebieten?

Die Pfalz gehört mit 4000 Hektar eher zu den kleineren Anbaugebieten. Unser Wettbewerbsvorteil besteht jedoch darin, dass wir die ersten Kartoffeln im Jahr liefern können. Die traditionell größten Kartoffelanbaugebiete sind Bayern und Niedersachsen.



Wie kam denn die Kartoffel in die Pfalz?

Die Pfalz zählt zu den ältesten Anbaugebieten. Moment, hierzu will ich aus dem Buch des Mainzer Kulturanthropologen Helmut Seebach, seiner „Geschichte der Pfälzischen Landwirtschaft in Schlaglichtern“ von 2005 zitieren: Den frühesten Beleg gibt es für das Jahr 1665, als Waldenser Religionsflüchtlinge aus dem Piemont sich im Amte Germersheim niederließen und Kartoffeln mitbrachten. Weiterhin gibt es einen Beleg, dass in Dahn spätestens seit 1670 Kartoffeln im größeren Stil angebaut wurden. Man stritt sich dort um den „Grundbirnenzehnt“. Für das damalige Amt Kaiserslautern gibt es eine Quelle, dass dort um ca. 1690 Kartoffeln von Schweizern angebaut wurden. Man nimmt an, dass mennonitisch-schweizerische Einwanderer sie nach dem Dreißigjährigen Krieg mitbrachten.

Gibt es regionale Unterschiede bei der Vorliebe für einzelne Kartoffelsorten?

Ja, ganz deutlich ausgeprägt! Im Osten Deutschlands, in Berlin und in Bayern sind mehr stärkehaltige, mehligkochende Kartoffeln gefragt: Klar, woraus sollen die Thüringer und Bayern sonst ihre Knödel kochen? Im Westen schätzt man dagegen die festkochenden bzw. die vorwiegend festkochenden Kartoffeln höher. Ähnliches lässt sich für die Kartoffelgröße feststellen: Im Osten werden größere bevorzugt als im Westen. Aber es gibt nicht nur regionale Vorlieben. Die größten Unterschiede gibt es einfach durch den sozialen Wandel. Ich habe früher noch mit meinem Vater Kartoffeln zum Einlagern ausgefahren. Die Leute hatten ja früher drei Kartoffelsorten griffbereit im Keller: mehligkochende für Pürees, solche für Pellkartoffeln und eine festkochende Sorte für Kartoffelsalat. Heute hat man – wenns hoch kommt! – zwei Sorten à 2 Kilo im Keller. Das liegt natürlich auch daran, dass wir heute überhaupt keine kühlen Keller zum Lagern von Kartoffeln mehr haben. Oder nehmen Sie eine Sorte wie *Carmen*, die in den 60er, 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts als Topsorte galt. Sie war robust, gelb, stärkehaltig und hatte damit eine hohe Lagerfähigkeit. Ihre Nachteile: Sie hatte tiefe Augen und musste auf den Punkt gekocht werden, sonst war sie Brei – und das richtige Kartoffelkochen beherrscht ja heute kaum noch jemand!

Noch etwas: Heute werden Kartoffeln im Supermarkt gekauft und da hätte *Carmen* keine Chance mehr. Denn die Kunden greifen heute zu glatten, hellen Sorten, am liebsten gewaschen und poliert. Anders ist das noch auf den Wochenmärkten: Ich habe 35 Jahre lang auf dem Markt verkauft und bei mir haben Kartoffelfans eingekauft, die man beraten konnte.

Das ist ja ein unheimlich interessantes Thema. Woran liegt es, dass der Kartoffelverkauf rückläufig ist?

Das stimmt: Der Verkauf sinkt jährlich um 3 bis 4 %. Heute isst jeder im Schnitt 66 Kilo Kartoffeln, noch 1975 waren es 100 Kilo. Das Konsumentenverhalten hat sich seitdem massiv geändert und zwar durch geänderte Ernährungsgewohnheiten, bedingt durch ein verändertes Arbeitsleben und dito Familienstrukturen und gestiegenen Wohlstand, kurz: Zu Hause werden immer weniger Kartoffeln gekocht. Man geht essen, konsumiert Fast Food und wenn schon mal gekocht wird, muss es bequem sein und schnell gehen: Pasta braucht nur halb so lange wie Kartoffeln.

Hat die Kartoffel vielleicht ein Marketingproblem? Braucht sie ein neues Image?

Ja, das sehe ich auch so. Die Erzeugergemeinschaft hat dazu drei Strategien. Zusammen mit den Landfrauen bietet sie den Ernährungsführerschein an. Nach dem Motto „Nur wer das Richtige weiß und es anwendet, kann sich gesund und lecker ernähren!“ geben Landfrauen in Grundschulen ihr Wissen über richtige Ernährung weiter. Ebenfalls Graswurzelwerbung ist das Projekt *Kids an die Knolle*. Und ansonsten müssen wir tatsächlich Werbung, Werbung, Werbung machen – ohne Marketing gäbs auch die Milchschnitte oder Kinderschokolade schon nicht mehr ...

Warum war die Ernte 2014 so besonders gut?

Weil wir einen optimalen Witterungsverlauf hatten. Normalerweise werden in der BRD 10 Millionen Tonnen Kartoffeln pro Jahr verkauft. Geerntet haben wir im letzten Jahr aber 15 Millionen! Da kann man nur sagen: „Der liebe Gott kann auch durch ein Zuviel strafen!“ Wir können einfach nicht ein Drittel mehr Umsatz machen. Wir können die Kartoffeln auch nicht sofort weiterverarbeiten zu Kartoffelstärke – dafür hätte man überhaupt keine Lagerkapazität. Verschärfend kam dann noch das Russlandembargo hinzu: ein Katastrophenjahr!

Auf dem Weg zu Ihnen ist mir aufgefallen, dass die Hofläden ihre Ware auf den Schildern anders als bei uns nicht nur als Kartoffeln, Lauch usw. anbieten, sondern dass bei den Kartoffeln die Namen der einzelnen Sorten stehen.

Wir sind hier im Epizentrum des pfälzischen Kartoffelanbaus! Gerade die Vorderpfalz ist mit ihren Böden und ihrem Klima so überaus gut für den Kartoffelanbau geeignet, dass man dieses Terroir geradezu schmeckt. Kein Wunder also, dass wir hier die lange Anbautradition haben.



*Aus dem
Topf*



Wie man aus ganz normalen Kartoffeln einen leckeren und zudem vegetarischen Brotaufstrich machen kann:

Kartoffel-Paprika-Creme

4 Personen

250 g mehligkochende Kartoffeln
1 – 2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
3 EL Olivenöl
150 g Schmand
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Chilipulver (nach Belieben)

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln weich kochen. Heiß schälen und durch die Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken. Etwas ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, grob hacken und durch die Knoblauchpresse drücken.

Die Paprika waschen, vierteln und Stielansatz und Kerne entfernen. In kleine Würfel schneiden und 1 EL davon für die Deko beiseitestellen.

Den Knoblauch, das Olivenöl und den Schmand zu den Kartoffeln geben und mit dem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken. Zuletzt die Paprikawürfel untermischen. In eine Glasschüssel oder mehrere kleine Schälchen füllen und die restlichen Paprikawürfel darüberstreuen.

Dazu passt jede Sorte frisches Brot.

Tipp: Wer es scharf mag, kann noch Chili hinzufügen.

Variante: *Kartoffel-Curry-Creme*

250 g mehligkochende Kartoffeln, 1 – 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 150 g Schmand, Salz, Pfeffer, reichlich Currypulver
Herstellung wie oben beschrieben.



