

## PRAXISTIPPS

♦ Die Kartoffel (Erdapfel) gehört zu unseren wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Die bayerischen Landschaften mit ihren fruchtbaren Böden sind besonders für den Anbau von geschmackvollen Kartoffeln geeignet. Rund 100 Speisensorten werden derzeit auf rund 43.000 ha in Bayern angebaut.

♦ Mit ihrem feinen Aroma und der vielseitigen Verwendbarkeit ist sie ein geniales Lebensmittel. Sie liefert nur 70 Kalorien pro 100 Gramm Rohware. Ihr Anteil an Ballaststoffen, hochwertigen Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen machen sie ernährungsphysiologisch wertvoll.

♦ Achten Sie beim Einkauf auf das Qualitäts- und Herkunftszeichen „Geprüfte Qualität – Bayern“. Dieses garantiert Ihnen eine höhere Qualität als es der gesetzliche Standard vorsieht und eine gesicherte bayerische Herkunft.

### Wie erkennt man Kartoffelsorten?

♦ **Festkochende /speckige Kartoffeln:** Sie sind meist länglich, schlank, oval, dünnschalig. Die Kartoffeln bleiben beim Kochvorgang fest und zerfallen nicht. Sie sind nach dem Kochen schnittfest. Aus diesem Grund sind sie besonders geeignet für Gratin, Bratkartoffeln, Salat, Auflauf, Rösti.

♦ **Vorwiegend festkochende Kartoffeln:** Sie sind in der Regel leicht bauchig-oval. Beim Kochen springen sie nur wenig auf, sind leicht mehlig, besitzen eine mittlere Festigkeit. Nach dem Garen ist ihre Schnittfläche leicht feucht bis trocken. Besonders geeignet für Salz-, Pellkartoffeln, Pommes frites, Eintopf, Auflauf.

♦ **Mehligkochende Kartoffeln:** Sie sind bauchig, rund und haben eine leicht körnige Schale. Die Kartoffeln platzen beim Kochen auf und sind in ihrer Struktur mäßig fest bis weich. Sie sind mehlig und trocken. Folglich eignen sie sich besonders für Kartoffelbrei, -knödel, Suppen, Kroketten, Schupfnudeln.

**Tipp:** Aufgrund der vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten der Kartoffeln können gleich mehrere auf einmal gekocht werden. Alles, was nicht sofort verbraucht wird, kommt in den Kühlschrank und wird später zu neuen Gerichten oder Beilagen weiterverwendet.



Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.gq-bayern.de](http://www.gq-bayern.de)

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



[www.alp.bayern.de](http://www.alp.bayern.de)



[www.bayerische-kartoffel.de](http://www.bayerische-kartoffel.de)

### IMPRESSUM

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Ludwigstr. 2, 80539 München, [info@stmelf.bayern.de](mailto:info@stmelf.bayern.de), [www.stmelf.bayern.de](http://www.stmelf.bayern.de), [www.landwirtschaft.bayern.de](http://www.landwirtschaft.bayern.de) • Nr. 1265, Stand Mai 2019 • Redaktion: alp Bayern, Agentur für Lebensmittel – Produkte aus Bayern • Gestaltung: CUBE Werbeagentur GmbH, München • Bildnachweis: StMELF (1), Die Hauswirtschafterei (1), Istock (2) • Druck: Druck + Verlag Ernst Vögel GmbH, Stamsried • Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger, zertifizierter Waldbewirtschaftung

### Hinweis

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von 5 Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail an [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

KARTOFFELN

# Direkt aus der Region



[www.gq-bayern.de](http://www.gq-bayern.de)

## „GEPRÜFTE QUALITÄT – BAYERN“ FÜR SPEISEKARTOFFELN

Legen Sie bei Speisekartoffeln Wert auf Qualität und Geschmack? Wollen sie wissen woher Ihre Speisekartoffeln kommen? Dann achten Sie auf das staatlich verliehene Qualitäts- und Herkunftszeichen „Geprüfte Qualität – Bayern“!



GUT ZU WISSEN,  
WAS AUF DEN  
TISCH KOMMT ...

## DIESES ZEICHEN STEHT FÜR:

### HERKUNFT VON BAYERISCHEN ERZEUGERN

- ◇ Kartoffeln in Bayern erzeugt
- ◇ Kartoffeln in Bayern verarbeitet, gelagert und abgepackt
- ◇ Stufenübergreifender Herkunftsnachweis vom Feld bis zum Händler

### MEHR SICHERHEIT DURCH DAS DREISTUFIGE KONTROLLSYSTEM

- ◇ Dokumentierte Eigenkontrollen auf allen Produktionsebenen
- ◇ Betriebskontrollen durch zugelassene externe Prüfeinrichtungen
- ◇ Staatliche Systemkontrolle sichert die Unabhängigkeit des Programmes



### MEHR TRANSPARENZ

- ◇ Aufzeichnungspflicht und Kontrolle bei landwirtschaftlichen Betrieben, Händlern, Abpackern, Be-/Verarbeitern
- ◇ Eindeutige Kennzeichnung der Ware mit „Geprüfte Qualität – Bayern“
- ◇ Stufenübergreifende Rückverfolgbarkeit

### KURZE WEGE UND MEHR QUALITÄT

- ◇ Verbot der Klärschlammausbringung
- ◇ Festgelegte Höchstnitratgehalte
- ◇ Festgelegter Mindestgehalt für Stärke
- ◇ Vorgabe spezifischer Lagertemperaturen

## WALNUSSKARTOFFELN

(FÜR 4 PERSONEN)

### Zutaten

- ◇ 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- ◇ 3 EL Rapsöl
- ◇ 1 EL Salz
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 100 g gehackte Walnusskerne

### Zubereitung

- ◇ Die Kartoffeln gründlich waschen. In eine Auflaufform geben, mit dem Öl und dem Salz mischen und backen. Bei 180°C (160°C Heißluft) ca. 30 Min. backen.
- ◇ Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit den Nüssen zu den Kartoffeln geben und 15 Min. weiterbacken.

**Tipp:** Mit einem Salat als Hauptgericht servieren.

