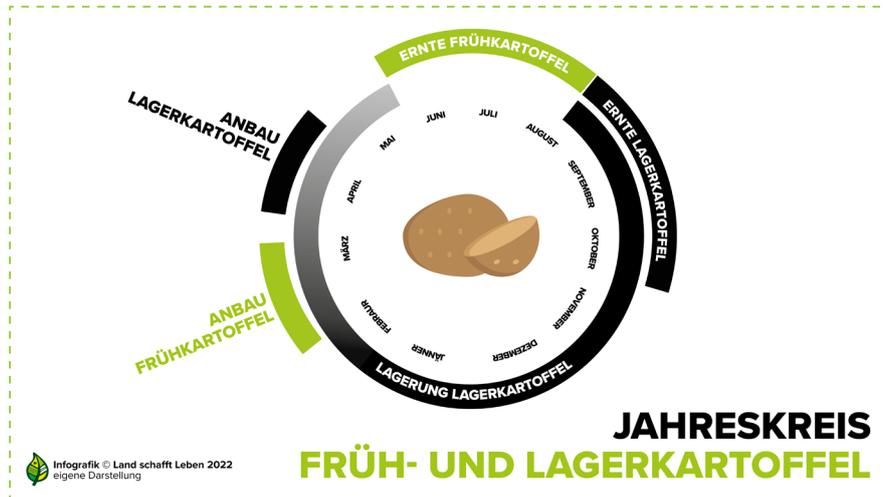


Die Kartoffel Leseblatt

Name: _____

Der Jahreskreis der Kartoffel



Wie viel Kartoffeln sollten wir pro Tag essen?

Kinder sollten pro Tag 5 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln essen. Eine Portion ist so groß wie deine 2 Fäuste, außer bei Brot. Da ist eine Portion in etwa so groß wie ein bis eineinhalb Handflächen.

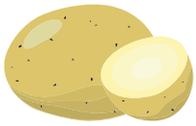


Warum nähren uns Kartoffeln so gut?

Kartoffeln enthalten zu einem Großteil Wasser und Stärke, quasi kein Fett, ein bisschen Eiweiß und Vitamine und Mineralstoffe. Kalorienreich werden sie erst durch ihre Verarbeitung, wenn man viel Öl hinzufügt, wie zum Beispiel bei Pommes oder Chips.

Kartoffeln gehören grundsätzlich zum Gemüse. Da sie aber viel Stärke liefern, zählen sie in der Ernährungspyramide zur selben Gruppe wie Brot, Nudeln,...





Die Kartoffel

Leseblatt

Name: _____

Halten Kartoffeln lange satt?

Gekochte Kartoffeln sind sehr sättigend und halten lange an. Im Vergleich zu anderen kohlenhydratreichen Lebensmitteln zählen Kartoffeln zu jenen, die am längsten sättigen.

Tipps in der Küche. Wie koche ich die Kartoffel richtig?

- Kartoffeln sollte man idealerweise mit der Schale kochen, damit Vitamine nicht verloren gehen.
- Kartoffeln sollen nicht in Wasser schwimmen.
- Grundsätzlich sollte man immer Kartoffeln verwenden, die ähnlich groß sind. Ansonsten zerfallen kleinere, während größere noch nicht gar sind.
- Kartoffeln sind abhängig von der Größe in der Regel nach 20 bis 30 Minuten gar.
- Kartoffeln sollte man in gering gesalzenem Wasser kochen.
- Nach dem Kochen sollte man Kartoffeln mit kaltem Wasser abspülen oder in Eiswasser einlegen. So löst sich die Schale fast von alleine und das Entfernen der Schale wird leichter.

DIE KARTOFFEL MIT ODER OHNE SCHALE ESSEN?

GEEIGNET FÜR ERWACHSENE
FRÜHKARTOFFELN
JUNGE KARTOFFELN

GEEIGNET FÜR SÄUGLINGS UND KLEINKINDER
LANG GELAGERTE, SCHRUMPELIGE KARTOFFEL
GRÜNE, KEIMENDE STELLEN ENTFERNEN

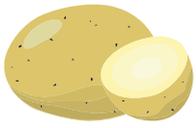
NÄHRSTOFFE WIE Z.B. VITAMINE BEFINDEN SICH V.A. IN UND DICHT UNTER DER SCHALE

STARKE SOLANINBILDUNG IN DER SCHALE SOWIE DICHT UNTER DER SCHALE MÖGLICH

STARK KEIMENDE, WEICHE KARTOFFELN

Infografik © Land schafft Leben 2021
Quelle: www.dgo.de; www.ernaehrung-bw.de





Die Kartoffel

Aufgabenblatt

Name: _____

1

Wann wird die Frühkartoffel angebaut und wann wird sie geerntet?

2

Wann wird die Lagerkartoffel angebaut und wann wird sie geerntet?

3

Wie viele Portionen Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Getreide solltest du pro Tag zu dir nehmen?

4

Welche Kartoffeln können Erwachsene mit Schale essen?

5

Sind die Aussagen richtig? Wenn nicht, schreibe den Satz so, dass er stimmt!

Kartoffel nähren mich besonders gut wegen dem hohen Stärkegehalt. Richtig/falsch

Kartoffeln sind sehr sättigend und halten lange an.

Richtig/falsch

Kartoffeln sollte man vor dem Kochen schälen.

Richtig/falsch

Nach dem Kochen sollten die Kartoffeln warm abgespült werden. Richtig/falsch

