



Diesmal: Von tollen Knollen (September 1980)

Liebe Freunde der HOBBYTHEK,

die tollen Knollen, die Kartoffeln, ein Thema für die HOBBYTHEK? Das wird sich vielleicht so mancher von Ihnen gefragt haben, der in den Fernsehprogrammankündigungen auf diesen Titel stieß. Uns ging es fast ähnlich, als wir auf die Idee zu diesem Thema kamen. Aber am Ende auf die Sendung erkennen wir, daß die tollen Knollen viele Neugierige angelockt haben und wir vermutlich erreicht haben, was wir beabsichtigten: nämlich Informationen und Anregungen zu geben, wie man diesem teils stiefmütterlich behandelten und in seiner Bedeutung für unsere tägliche Ernährung vielfach verkannten Grundnahrungsmittel einige "neue Seiten" abgewinnen kann. Kurzum: in den Kartoffeln steckt mehr drin, als nur das, wovon nur mancher hungrige Magen träumt (falls dieser saloppe Vergleich einmal erlaubt ist)!

Doch gelangt der (Hobby-)Koch (und seine Gäste) nur in den Genuß der uneingeschränkten Vorzüge dieser Ackerfrüchte, wenn er ihre "inneren Werte" auch kennt und ihnen bei der Lagerung und Zubereitung Rechnung trägt. Deshalb, bevor wir zum lukullischen Teil kommen, in Kürze einiges Wissens- und Reichtenswertes zum Thema Kartoffeln:

Kochtypen: mehlig oder fest?

Die reichlich 120 verschiedenen Zuchtsorten, die es bei uns gibt, lassen sich nach ihren Kocheigenschaften in drei Kochtypen einteilen:

- (1) vorwiegend festkochende Sorten für Salz-, Pell- und Bratkartoffeln;
- (2) mehlig festkochende Sorten für Püree, Suppen, Puffer (Reibekuchen) und Knödel;
- (3) festkochende Sorten (Salatkartoffeln) für Pellkartoffeln, Kartoffelsalat und Bratkartoffeln.

Mit zunehmendem Stärkegehalt steigt die Neigung der Kartoffel zu mehligem Kochverhalten.

Kartoffeln - richtig zubereitet: kein Dickmacher

Trotz ihres Stärkegehaltes von rund 20 % sind sie nur ein mittlerer Kalorien-träger - heute müßte man wohl besser sagen: Joule-(in Lautschrift: dschul)träger.

Auf 100 g Substanz entfallen bei

| | | | |
|-------------------------|------------------|------------------------------|-------------------|
| <u>Rohprodukten:</u> | | <u>In Fett zubereiteten:</u> | |
| Kartoffeln m. Schale: | 68 kcal = 285 kJ | Pommes frites | |
| Kartoffeln ohne Schale: | 85 " = 356 " | (erhitzte): | 220 kcal = 921 kJ |
| | | Chips: | 568 " = 2360 " |
| <u>Fertigprodukten:</u> | | <u>Zum Vergleich:</u> | |
| Trockenkartoffeln: | 372 " = 1557 " | Weißbrot: | 259 " = 1080 " |
| Kartoffelknödelmehl: | 337 " = 1411 " | | |

Gehalt an Nährstoffen:

Die Kartoffelknolle hat innerhalb der Kartoffelpflanze die Funktion eines Nährstoff-Depots. Gespeichert werden insbesondere Stärke, Eiweiß und einige Mineralstoffe. Und Vitamine, unter denen das Vitamin C in beachtlicher Größenordnung an der Spitze steht und die Kartoffel zu einem bedeutenden einheimischen Vitamin-C-Träger macht. Die in der folgenden Tabelle angegebenen Werte sind aus verschiedenen Quellen zusammengestellt und geben Durchschnittswerte wieder.

In 100 g rohem, eßbarem Anteil sind u.a. enthalten:

| | | | |
|------------------------|---------|------------------------|--------------|
| Wasser | 79 g | Vitamin A | 0,005 mg |
| Eiweiß | 2 g | Vitamin B ₁ | 0,1 mg |
| Fett | 0,15 g | Vitamin B ₂ | 0,05 mg |
| Kohlenhydrate (Stärke) | 19 g | Vitamin B ₆ | 0,2 mg |
| Kalium | 0,52 g | Vitamin C | 15 - 30 mg |
| Natrium | 0,015 g | Vitamin F | 0,06 mg |
| Magnesium | 0,030 g | Vitamin K | 0,1 - 0,6 mg |
| Calcium | 0,013 g | Niacin | 1,5 mg |
| Phosphor | 0,060 g | Carotin | 0,03 mg |
| Eisen | 0,9 mg | Pantothensäure | 0,5 mg |
| Mangan | 0,2 mg | Rohfaser | 0,8 g |

Neben dem Vitamin-C-Gehalt ist insbesondere der Eiweißgehalt der Kartoffel sehr bedeutend, zumal es sich hier um biologisch hochwertige Eiweiß-Bausteine handelt, die zu 80% für den Aufbau der menschlichen körpereigenen Eiweißstoffe ausgenutzt werden. Damit reichen sie fast an die Bedeutung tierischer Eiweiße heran. Außerdem ergänzen die Kartoffeleiweiße von ca 15 mg/pro Verhältnis. Beispielsweise kann mit Kartoffeln in Verbindung mit Eierspeisen (Eier gekocht/gebraten/Rührei) der tägliche Eiweißbedarf eines Menschen nahezu gedeckt werden; eine Tatsache, die bei der sogenannten "Kartoffel-Ei-Diät" eine Rolle spielt.

Daß die Kartoffel übrigens in der Diät-Ernährung erfolgreich eingesetzt werden kann, liegt an ihrem verhältnismäßig geringen Gehalt an Kochsalz (Natriumchlorid). Sie hat nur einen Natriumgehalt von ca 15 mg/ pro 100 g Kartoffeln. Dagegen kann das reichlich vorhandene Kalium (ca 500 mg = 0,5 g) im Körper an die Stelle des Natriums mit seiner unerwünscht stark wasserbindenden Wirkung treten. So erklärt sich auch die beachtliche gewichtsmindernde (weil harntreibende) Wirkung einer - wenn auch nur kurzfristigen - Kartoffeldiät (siehe Rezept!), von der zugleich auch blutdrucksenkende Wirkungen ausgehen können.

Allgemeines über die Zubereitung:

Die wertvollen Inhaltsstoffe - insbesondere die wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe - erfordern es, daß man folgende Tips bei der Zubereitung beachtet:

- (1) Kartoffeln möglichst in der Schale kochen (Pellkartoffeln). Warum, das sagt Ihnen der nachstehende Vergleich: Durch Kochen gehen an Vitamin- und Mineralstoffen verloren:
 - a) bei einer ungeschälten Kartoffel:
Vitamin B₁: 9%, Vitamin C: 11%, Kalium: 0,5%, Eisen: 2%.
 - b) bei einer geschälten Kartoffel:
Vitamin B₁: 15%, Vitamin C: 35%, Kalium: 20%, Eisen 26%!

Zugleich machen diese Zahlen deutlich, wie unsinnig es ist, Kartoffeln am frühen Morgen schon zu schälen, durchzuschneiden und bis zum Kochen am Mittag zu wässern. Also:

- (2) Kartoffeln möglichst erst kurz vor dem Kochen zubereiten, nicht wässern und in möglichst wenig Wasser (Grund: siehe oben!) im zugedeckelten Topf (Energiesparen!) kochen oder dämpfen! Garzeit so kurz wie möglich halten! Wir haben in der Literatur sogar den Hinweis gefunden, die Kartoffeln zum Kochen "in vorerhitztes Wasser" zu geben, um die Vitamin-Verluste gering zu halten.
- (3) Langes Warmhalten fördert den Abbau (Zerstörung) der Vitamine!
- (4) Wenn Kartoffeln im Licht gelagert werden, bilden sich - da sie ein lebender Organismus sind - an ihrer Oberfläche grüne Stellen, in denen sich das stark gesundheitsschädigende Solanin anreichert. Das Solanin ist ein Alkaloid, welches in einer Reihe von Nachtschattengewächsen - zu denen auch die Kartoffelpflanze gehört - vorkommt. Es führt bei erhöhter Konzentration über Kopf- und Magenschmerzen zu Erbrechen, Durchfall, Kreislaufkollaps und schweren Nervenstörungen - also zu gefährlichen Vergiftungserscheinungen. Deshalb sollten grüne Teile der Kartoffelknolle großzügig weggeschnitten werden bzw. vollständig grüne Knollen nicht verzehrt werden!

Tips für die Einkellerung und Lagerung:

- (1) Sie sollten Kartoffeln nicht zu früh einkellern, da erst im Herbst geerntete Kartoffeln auch die Gewähr für eine gute Lagerfähigkeit bieten.
- (2) Kartoffeln nicht zu hoch stapeln! Lassen Sie vor allem von unten Luft heran. Stellen Sie eventuell die Lattenkiste oder Horde auf Backsteine!
- (3) Lagern Sie Ihre Kartoffeln kühl, jedoch frostfrei und unter Lichtabschluß. Die optimale Lagertemperatur liegt bei + 4° bis + 6° C. In zu warmen und zu trockenen Kellern ist infolge frühzeitiger Keimung und Schrumpfung der Knollen die Lagerdauer begrenzt.
- (4) Keimhemmende Mittel können die Lagerdauer von Kartoffeln verlängern. Die Behandlung ist an trockenen Knollen während bzw. kurz vor der Einlagerung vorzunehmen. Die dem Mittel beigegebene Gebrauchsanweisung ist unbedingt zu beachten. Mit Keimhemmungsmitteln behandelte Kartoffeln und deren Schälabfälle können an Haustiere verfüttert werden. Bei Kartoffeln, die etwa bis November/Dezember verbraucht werden, erübrigt sich normalerweise die Anwendung von Keimhemmungsmitteln, da bis zu diesem Zeitpunkt die natürliche Keimruhe vorhanden ist.
- (5) In Kunststoff-Folienbeuteln gekaufte Kartoffeln sollten Sie nach dem Kauf möglichst umgehend auspacken, da die Knollen in dieser Verpackung wegen des zu geringen Luftaustausches leicht verderben. Dies gilt insbesondere für Speisefrühhartoffeln.

*

Die Wochenend-Pellkartoffel-Diät:

Wegen seiner entwässernden Wirkung ist die Kartoffel ganz gut dazu geeignet, mal schnell an einem Wochenende 1 - 2 kg "abzuspecken"; oder auch mehr, wenn Sie mehr Willen aufbringen. Wir empfehlen Ihnen dann eine ganz simple Pellkartoffel-Diät.

Man nehme: nur Pellkartoffeln - dafür aber so viele, wie Sie mögen bzw. bis Sie satt sind. Zum Würzen natürlich kein Salz verwenden! Würzkräuter machen die Kartoffeln auch schmackhaft. Erlaubt sind lediglich: zu jeder Mahlzeit ein Teelöffel Butter oder Magerquark mit Kräutern. Als Getränk natürlich kein Bier oder Ähnliches. Schwarzer Tee ohne Zucker oder Mineralwasser; es tut im Übrigen auch ein Glas Wasser mit vier Teelöffeln Obstessig. So sind Sie ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt, kein Hungergefühl wird Sie quälen und Sie nehmen dennoch an Körpergewicht (vor allem Flüssigkeit) ab! Probieren Sie es mal 2 Tage - aber lassen Sie sich dabei nicht durch irgendwelche Leckereien verführen!

*

Schlanker werden mit Kartoffeln

Wenn Sie es mal mit einer einwöchigen Kartoffeldiät versuchen wollen, bei der sichergestellt ist, daß Sie trotzdem mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden, dann empfehlen wir Ihnen die Kartoffeldiät von Prof. Dr. J.C. Somogyi. In der Sendung hatten wir Ihnen nur das vielseitige Angebot eines einzelnen Tages zeigen können. Den gesamten Wochenplan mit den speziellen Rezepten der "Hauptgerichte" finden Sie in der Broschüre "Kartoffelgerichte mit Pfiff" (siehe Literaturverzeichnis!), die Sie sich kostenlos zuschicken lassen können.

Neben diesem Diätvorschlag enthält die Broschüre über 100 leckere Rezepte rund um die Kartoffel.

*

Ohne viel Aufwand! Das mögen auch Gäste!

Die Lieber-arm+schlank-als-dick+reich-KartoffelnZ_u_t_a_t_e_n_i:

500 g kleine bis mittelgroße Kartoffeln, Salz (auf einem Teller)

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Heizen Sie Ihren Backofen etwa 10 Minuten auf 250° vor. Die Kartoffeln waschen Sie sehr gründlich (Wurzelbürste!) und drehen sie, wenn sie noch naß sind, im Salz. Dann auf dem Backblech auslegen und gar werden lassen, was (je nach Kartoffelgröße) 30-45 Minuten dauert. Dazu können Sie nach Belieben Butter, Quark oder saure Sahne servieren.

*

Eine etwas aufwendigere Variante ist das Rezept für die

BackblechkartoffelnZ_u_t_a_t_e_n_i:

| | | | |
|-------------------|-------------|------------------------|----------------|
| 1000 g Kartoffeln | 50 g Butter | 1 Zwiebel |) |
| 1 Eßl. Salz | 250 g Quark | 1 Eßl. Petersilie |) fein gehackt |
| 2 Eßl. Kümmel | 1/8 l Milch | 1 Eßl. Kresse |) |
| 30 g Margarine | | Salz u. weißer Pfeffer | |

Kartoffeln unter fließendem Wasser gut waschen und bürsten, dann mit Küchenkrepp abtrocknen und halbieren, Salz und Kümmel mischen. Kartoffeln mit der Schnittfläche darin eintauchen, Backblech mit Margarine einfetten und die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten daraufsetzen. Butter zerlassen und über die halben Kartoffeln gießen. Im Backofen (180°) etwa 45 Minuten backen.

Quark mit etwas Milch verdünnen, gehackte Zwiebeln, Petersilie und Kresse sowie Salz und Pfeffer hineinmischen. - Die gegarten Kartoffeln in den Quark stippen.

Auch Kopfsalat, mit Olivenöl und Zitronensaft angemacht, schmeckt dazu gut. Der bekannte Diätforscher Bircher-Benner hat dieses Kartoffelgericht erfunden; bei dieser Zubereitung bleiben alle Vitalstoffe erhalten: Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine - und es schmeckt auch sehr gut!

*

Wenn die frischen Kartoffeln kommen:

Pellkartoffeln mit Stippe (echt norddeutsch)

3 Pfund frische Kartoffeln mittlerer Größe mit einer Wurzelbürste sorgfältig abscrubben und in Salzwasser (mit 1 Eßlöffel Kümmel) als Pellkartoffel kochen. Ggf. vor dem Verzehr abpellen. Dazu je nach Geschmack eine der folgenden Stippen (bei größerer Personenzahl auch mehrere) anbieten:

Speckstippe:

- 5 -

300 g geräucherten fetten Speck auslassen - fertig!

Kräuter-Quark-Stippe:

1 Portion Quark mit kleingehacktem Schnittlauch, Dill, Petersilie, Basilikum und Estragon vermischen, 2 Gewürzgurken würfeln, dgl. 1 hartgekochtes Ei; 5 - 6 Eßlöffel saure Sahne dazu; ggf. etwas Milch; würzen mit Salz, Zucker, Pfeffer oder Paprika.

Quark-Stippe:

1 Pfund Magerquark sahnig rühren, dazu 10 - 12 Eßlöffel Milch, 1 große Zwiebel feingehackt (oder Zwiebelpulver), Salz und Pfeffer dazugeben und vermischen.

Paprika-Stippe:

1 Portion Quark mit nachfolgenden Zutaten mischen:
2 abgezogene Tomaten (es geht leichter, wenn sie vorher mit kochendem Wasser überbrüht werden) klein würfeln, 2 Eßlöffel saure Sahne, Tomatenketchup und etwas Schaschlikssauce.
Anschließend abschmecken mit Zucker, Salz, schwarzem Pfeffer, Knoblauchpulver und reichlich edelsüßem Paprikapulver.

Die Stippen werden in flachen Schälchen serviert, so daß man die Kartoffeln (mit den Fingern!) leicht eindippen kann. Zur Abrundung des ganzen gehören als herzhaftes Beilagen Gewürzgurken, Würfelschinken, in Stücke geschnittene Matjesfilets und vor allem gut gewürzter Tomaten- und Kopfsalat dazu.

Guten Appetit!

*

Bratkartoffeln einmal anders (sie haben's in sich!):

Kartoffeln mit Füllung

Z_u_t_a_t_e_n:

| | |
|--|------------------------------------|
| 1000 g mittler, Pellkartoffeln (m.Pelle) am Vortag gekocht bzw. abgekühlt) | 1 Glas schwarze Oliven |
| 100 g Schnittkäse (Appenzeller, Raclette oder Greyerzer) | 2 Teel. Butter |
| 250 g dünn geschnitt. durchwachs. Speck | 1 Zweig Rosmarin |
| | kleine Holzspieße (Rouladenspieße) |

Die kalten ungepökelten Pellkartoffeln einmal längs durchschneiden. Die Käse-scheiben so zuschneiden, daß eine Scheibe genau zwischen zwei Kartoffelhälften paßt. Nun jede "gefüllte" Kartoffel mit einer Scheibe Schinkenspeck umwickeln und mit einem Holzspießchen fest zusammenstecken. In einer Pfanne bei mäßiger Hitze die Butter auslassen und die Kartoffeln unter mehrmaligem Wenden rundherum schön braun braten. (5-7 Minuten). Anschließend die schwarzen Oliven und den Rosmarinzweig hinzugeben und kurz mitbraten. Heiß auf den Tisch bringen! Hiervon können 4 Personen satt werden.

*

Kannten Sie dieses originelle Rezept aus der Pfalz?

Kartoffelsuppe mit Pflaumenkuchen (Ein Rezept aus der Pfalz)

Z_u_t_a_t_e_n:

| | | |
|---------------------|----------------------|---|
| 2500 g Kartoffeln | | 2 - 2 ¹ / ₄ l. Wasser, gekörnte |
| 500 g Wurzeln | alles kleinschneiden | Brühe |
| 1 Zwiebel | und in etwas Butter | Pfeffer |
| 1 Stange Lauch | schmoren, dann mit | 1 - 2 Eßl. Majoran |
| 1 Petersilienwurzel | Brühe auffüllen. | frische Petersilie |
| 1/4 Stück Sellerie | | 1/4 l Sahne |

Die kleingeschnittenen und geschmorten Zutaten etwa 1 Std. in der Brühe kochen und dann durch ein Sieb passieren. Zum Schluß 1/4 l Sahne und frische gehackte Petersilie zugeben. Die Suppe reicht für etwa 6 - 8 Personen.

Der Pflaumenkuchen wird aus Hefeteig gebacken und ofenfrisch zur Suppe gegessen.

Zum Wein, wenn Sie sich oder andere verwöhnen wollen:

Der Salzekuchen (Dieses Rezept stammt aus Hessen)

Z_u_t_a_t_e_n:

| | |
|---|--|
| 700 g Brotteig (vom Bäcker, vorbestellen - oder ggf. selbst Brotteig aus Back- mischung bereiten) | 125 g Öl 125 g durchw., geräucherten Speck 25 g Salz |
| 2500 g Kartoffeln (gekocht, gepellt) | 25 g Kümmel |
| 250 g Quark | 2 Eier |
| 250 g Zwiebeln | 1/2 l Milch |

Den Brotteig ausrollen, bis er aufs Backblech paßt. Die abgekühlten, gepellten Kartoffeln zusammen mit den geschälten Zwiebeln durch einen Fleischwolf drehen. Quark, Milch, Eier, Salz u. Kümmel gut damit vermischen. Diese Masse auf dem Brotteig verteilen und oben mit Öl bestreichen. Speck würfeln und zum Schluß darüberstreuen. Den Salzekuchen bei etwa 250° 40 Minuten backen u. warm auf den Tisch bringen.

*

Sie schmecken so gut, wie sie aussehen!

Kartoffelhörnchen

Z_u_t_a_t_e_n:

| | |
|--|----------------------------------|
| 250 g geriebene Kartoffeln (am Vortag gekocht u. gepellt) | 1 Ei 1 Päckch. Vanille-Zucker |
| 250 g Mehl | 1 Messerspitze Hirschhornsalz |
| 40 g Butter | |
| 100 g Zucker | |

Mehl und Butter kneten, dann die Kartoffelmasse und die übrigen Zutaten daruntermischen. Den Teig gut durcharbeiten, etwa 1/2 cm dick ausrollen und in etwa 8x8 cm große Quadrate schneiden (oder ausradeln). In der Mitte mit Marmelade oder (uns schmeckten sie so am besten!) mit glasiggekochten Äpfeln (die ganz fein geschnitten und mit etwas Zimt und Zucker abgeschmeckt waren) füllen und zu Hörnchen aufrollen. Mit Eigelb bestreichen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Bei 175 Grad in etwa 20 Minuten knusprig backen. Am besten schmecken sie frisch aus dem Ofen!

*

Süßes aus Kartoffeln - oder Kartoffeln am Nachmittag

Die Kartoffeltorte

Zutaten: 375 g gepellte abgekühlte Pelikartoffeln
300 g Zucker
1 Päckchen Vanille-Zucker
1 Prise Salz
4 Eier (trennen: 4 Eigelb/4 Eiweiß)
150 g Grieß
1 Prise Backpulver
100 g gemahlene Haselnüsse
etwas Margarine u. etwas Mehl

Für den Guß: 200 g Schokolade (Halbbitter)
50 g gehackte Haselnüsse

Zum Garnieren: 16 Marzipankartoffeln (es tun aber auch Haselnußkerne oder Walnußhälften)

Die kalten, gepellten Kartoffeln werden grob gerieben (Küchenreibe). Zucker, Vanille-Zucker, Salz und 4 Eigelb schaumig rühren. Nach und nach die Kartoffelmasse hinzufügen und einige Minuten mitrühren. Grieß, Backpulver und gemahlene Haselnüsse vermischen und auch dazugeben. Nun 4 Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig darunterziehen. Den Teig in eine mit Margarine ausgefettete und mit Mehl bestäubte Springform füllen und bei guter Mittelhitze (175 bis 200° C) etwa 50 Minuten backen. Weitere 10 Minuten im abgestellten Backofen nachbacken lassen.

Der Guß für die Kartoffeltorte:

Schokolade kleinbröckeln, mit etwas heißem Wasser übergießen, bis sie sich gut aufgelöst hat. Die Masse mit gehackten Haselnüssen verrühren und die Torte damit gleichmäßig bestreichen. Mit Marzipankartoffeln (oder ganzen Haselnußkernen bzw. Walnußhälften) garnieren. Wem es noch nicht "kartoffelig" genug ist, der kann die Torte auch noch mit einer Kartoffelcreme füllen.

Zutaten: 250 g Kartoffeln, gekocht, abgepellt und durch eine Presse oder ein Sieb gedrückt
4 EBl. Butter
2 EBl. Zucker
2 EBl. Rum
50 g gemahlene Mandeln

Butter sahnig rühren; Zucker nach und nach dazutun. Kartoffeln, Rum und Mandeln einrühren.

Die erkaltete Torte mit Hilfe eines Zwirnfadens in zwei Scheiben teilen und mit dieser leckeren Kartoffelcreme füllen. (Allerdings ist dies kein Schlankmacher-Rezept!!)

*

Zum Schluß: der schnelle HOBBY-Tip

Kartoffelspieße à la "Rammelmeier":

(Wer zusah, weiß schon, wie sie zu ihrem Namen gekommen sind.)

Zutaten: 1000 g mittelgroße Kartoffeln
750 g große Zwiebeln
250 g magerer Räucherspeck
4 Teelöffel Butter
Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Kümmel, Paprika (edelsüß)

Die gut gewaschenen, ungeschälten rohen Kartoffeln in fingerdicke Scheiben schneiden und auf Küchenkrepp etwas abtupfen, dann mit etwas Pfeffer, Salz und Kümmel würzen. Die geschälten Zwiebeln ebenso in dicke Scheiben schneiden und auch noch den Speck, der mit reichlich Paprika eingerieben wird. Wenn die Gewürze etwas eingezogen sind, Kartoffel-, Zwiebel- und Speckscheiben abwechselnd auf Spieße stecken. Die fertigen Spieße jeweils in ein Stück Alu-Folie, das etwas mit Butter eingepinselt wird, einwickeln und an den Enden zudrehen. Auf dem Grill oder auf dem Backofen, bei größter Hitze etwa eine halbe Stunde backen. Mmh!

Ehe Sie Gäste damit überraschen, probieren Sie das Rezept erstmal für sich selbst aus.

*

Kinderleicht nachzumachen:

Kartoffeldruck:

Wir machen uns unsere Tischdecke selbst! oder: Jeder wischt sich seinen Mund nach seiner Weise; diesmal mit seiner eigenen Serviette!
(Man kann auch Kissenbezüge, Turnhosen, T-shirts usw. nach eigenem Geschmack bedrucken.)

Was man braucht: Baumwollstoff, Nessel o.ä., ohne Appretur (gut geeignet sind z.B. alte Bettlaken), auf die gewünschte Größe zuschneiden; - eine oder (schöner!!) mehrere kl. Gläser Stofffarben, (kochecht, gibt's in Hobbygeschäften oder Kaufhäusern); - rohe Kartoffeln (große); - 1 Küchenmesser; - viele alte Zeitungen; - eine kleine Glasplatte (zB. von einem Photorahmen); - 1 Stück Mull (oder alte Windel).

Wie's gemacht wird: Am besten arbeitet man im Freien (es geht aber auch drin, nen, Küche o.ä.). Tisch dicht mit alten Zeitungen abdecken; zugeschnittene, glatte Stoffstücke vor sich hinlegen; "Stempelkissen" vorbereiten: auf die Glasplatte Mull ausbreiten (saugfähig!); darauf in mehreren Flecken die Farben verteilen.

Nun aus den Kartoffeln die gewünschten Druckstempel zuschneiden (schnitzen), d.h. eine große Kartoffel wird halbiert (Wichtig: die Schnittfläche muß schön plan sein!). Man kann sich mit einem Filzstift das gewünschte Muster (z.B. Stern, Baum) auf die Schnittfläche zeichnen. Die Teile der Kartoffel, die nicht zum "Stempel" gehören, werden mit dem Messer weggeschnitten. Aber es ist darauf zu achten, daß man den Stempel so zurechtschneidet, daß man ihn beim Drucken noch gut in der Hand halten kann.

Jetzt drückt man den Stempel kräftig in die gewünschte Farbe auf dem "Stempeltisch", hebt ab und drückt kräftig das Muster auf den Stoff. Natürlich kann man mit mehreren Stempelformen und verschiedenen Farben arbeiten - ganz nach Fantasie. Kleine Kartoffelstückchen lassen sich als Kinderarme, Beine, Zöpfe, Augen, Nasen, Luftballons, Schmetterlinge etc. zusammensetzen - es geht wirklich kinderleicht.

Ein Rat zum Schluß: Die Gebrauchsanweisung der Stofffarben durchlesen und befolgen. Die meisten Farben müssen ca. 3 Wochen trocknen und danach von links gebügelt werden. Dann kann man seine neue Wäsche unbedenklich in der Waschmaschine kochen.

*

Literatur:

- Dr. med. Ernst Schneider; "Nutze die Heilkräft unserer Nahrung", Saatkorn-Verlag Hamburg, ISBN 3 876 89 136 1 (Dieses Buch war übrigens bei unserem Bildschirmrätzel 10mal als Preis ausgesetzt.)
- Heinz Scholz; "Mineralstoffe und Spurenelemente" Paracelsus Verlag Stuttgart ISBN 3-7899-0069-9
- Heidi Kabel; "Kartoffelhits aus Topf und Pfanne", Bastei-Lübbe-Taschenbuch Band 62 043
- "Das Kochbuch aus ..." Kochbücher aus Großmutters Zeiten; Ausgaben aus über 30 deutschen Landschaften, W. Hölker Verlag, Martinstr. 2, 4400 Münster (Ein Satz von 10 Büchern war der 3. Preis beim Bildschirmrätzel)
- "Speisekartoffeln", Broschüre vom AID-Verbraucherdienst; kostenlos erhältlich bei den Verbraucherzentralen und Verbraucherberatungsstellen oder direkt beim: AID-Verbraucherdienst, Konstantinstr. 124, 5300 Bonn 2.
- "Kartoffelgerichte mit Pfiff", Ein Kartoffel-Brevier der Centralen Marketinggesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft. Diese Broschüre kann kostenlos gegen Einsendung von DM 0,60 Rückporto in Briefmarken abgefordert werden. Anschrift: 100 Kartoffelgerichte, Postfach 9999, 4830 Gütersloh 1 - Vermerk: Bestell-Nr. 6167 61.

*

| Themen u. Sendedaten d. nächsten HOBBYTHEK- Sendungen: | BR | HR | NDR SFR RB | SDR SR SWF | WDR |
|--|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| Mit Kette u. Schuß (NDR) | 8.11.80 21.00 h | 7.11.80 20.15 h | 2.11.80 20.15 h | 9.11.80 18.00 h | 30.10.80 21.45 h |
| Bleifenster (WDR) | 13.12.80 21.00 h | 5.12.80 20.15 h | 7.12.80 20.15 h | 7.12.80 18.00 h | 27.11.80 21.45 h |
| Zauberwelt d. Orchideen (BR) | 17.1.81 21.00 h | | 18.1.81 20.15 h | 11.1.81 18.00 h | 8.1.81 21.45 h |

Im Sendebereich des NDR werden die Sendungen jeweils am folgenden Samstag um 17.15 Uhr wiederholt!

Und hier noch einmal die Adressen, von denen die HOBBYTIPS per Freiumschlag abgefordert werden können. (Bitte wählen Sie die Rundfunkanstalt, die die jeweilige Sendung produziert hat, dann ersparen Sie uns unnötige Arbeit und unnötige Kosten!):

- Bayerischer Rundfunk: BR HOBBYTHEK, Postfach, 8000 München 100
- Norddeutscher Rundfunk: NDR HOBBYTHEK, Postfach, 2000 Hamburg 100
- Westdeutscher Rundfunk: WDR HOBBYTHEK, Postfach, 5000 Köln 100

Text: Peter Brückner/Reinhild Mosel; Layout: Lisa Kühn, © NDR 1980.