



# Biologische Erdäpfelvielfalt

Mit Bio-Rezepten  
im Innenteil



In Kooperation mit





Gute Erdäpfel sind was Schönes. Dabei muss man sie gar nicht herausputzen – echte Bio-Erdäpfel kann man nämlich essen wie Mutter Erde sie schuf. Und was man dabei noch mitisst: die Vitamine, die besonders unter der Schale stecken. Macht man das am besten mit einem Bio-Erdapfelerl aus dem Waldviertel? Ja! Natürlich. Aus biologischer Landwirtschaft.

Mehr unter [www.janaturlich.at](http://www.janaturlich.at)

GIBT'S BEI

**MERKUR**



## Geschichte

Die Geschichte der Kartoffel beginnt in den Anden – im heutigen Peru und Bolivien. Dort standen die Knollen der Urkartoffel bereits 8.000 Jahre v. Chr. auf dem Speisezettel.

Die Inkas waren es schließlich, die die große Stärke der Kartoffel entdeckten und ihr damit auch zum Durchbruch verhalfen. In 3.000 bis 4.000 Metern über dem Meeresspiegel, wo der Mais nicht mehr wuchs, gedieh die Kartoffel prächtig. Sie kultivierten die Pflanze und schufen hunderte Sorten. Die „papas“, wie die Inkas die Kartoffeln nannten, waren nicht nur Grundnahrungsmittel, sondern auch Medizin und Kultgegenstand.

Mitte des 16. Jahrhunderts fand das „Gold der Inkas“ nach der Eroberung des Inkareiches durch Franzisco Pizarro auch den Weg an den spanischen Hof. Ebenfalls auf dem Seeweg gelangten die Knollen durch den Piraten der englischen Königin, Sir Francis Drake, nach England. In Österreich taucht der „Erdapfel“ erstmals um 1620 in Seitenstetten auf. Der Abt des Stiftes, Kaspar Plautz, erhielt von einem belgischen Gärtner Kartoffelknollen und baute sie im Klostergarten an. Maria Theresia verpflichtete etwas später die Bauern zum Erdäpfelanbau, da sie ihren Wert bei der Bekämpfung von Hungersnöten erkannte.

## **Warum man unsere Ja! Natürlich Erdäpfel blind erkennt**



*Bio-Erdäpfel haben einen aromatischen Geschmack und das Besondere bei allen Ja! Natürlich Erdäpfeln ist, dass man sie mit der Schale essen kann.*

*Denn im Gegensatz zur konventionellen Anbauweise verzichtet die Bio-Landwirtschaft vom Saatgut über Düngung, vom Pflanzenschutz bis zur Lagerung auf jede Form von Chemie.*

*Den Unterschied erkennt man im wahrsten Sinne des Wortes blind. Verkostungen ohne Kennzeichnung haben gezeigt, dass Bio-Erdäpfel einfach besser schmecken (A. Velimirov, W. Müller: Die Qualität biologisch erzeugter Lebensmittel. Literaturrecherche. Wien, 2003).*

## **Ja! Natürlich Erdäpfelraritäten – exklusiv und nur für kurze Zeit in Ihrem MERKUR-Markt verfügbar!**

*Genießen Sie unsere neue Sortenvielfalt:*

- *Mayan Twilight – den Gourmeterdäpfel aus Peru*
- *Rosa Tannenzapfen*
- *Blaue Elise*
- *Blue Salad*
- *Cyclamen*

*Diese Sorten werden von unseren Marchfelder Bio-Bauern auf kleiner Fläche und exklusiv für Ja! Natürlich nach den streng biologischen Richtlinien angebaut.*

*Für kurze Zeit gibt es diese Raritäten dann im urigen Erdäpfelkisterl exklusiv bei MERKUR, dem Markt mit dem größten Bio-Sortiment im österreichischen Lebensmitteleinzelhandel.*



## **Mayan Twilight – Gourmeterdäpfel aus Peru (der Heimat der Erdäpfeln)**

Mayan Twilight – dieser neuer Gourmet-erdäpfel wurde aus einer Schwesterart unserer beliebten Kartoffel entwickelt – *Solanum phureja*. Die ursprünglich aus Peru stammenden Phureja-Kartoffeln bestechen mit einer meist stark verkürzten Kochzeit und intensiv gelbem Fruchtfleisch. So ist das einmalige Äußere der Mayan Twilight (deutsch: Mayanische Zwielicht), mit ihrer rot-weiß gefleckten Schale, „nur“ die Verpackung eines einzigartigen Geschmackserlebnisses im Inneren. Das kräftig gelbe und sehr dichte Fruchtfleisch mit roter Struktur zeichnet sich durch seinen leicht süßlichen aber gleichzeitig herzhaften Geschmack aus – bei Feinschmeckern auch als „umami“ (die „fünftige“ Geschmacksrichtung neben süß, salzig, sauer und bitter) bekannt und am besten mit herzhaft umschrieben. Dieses „unbeschreibliche“ Geschmackserlebnis macht unsere Mayan Twilight zum Höhepunkt eines jeden „perfekten Dinners“. Die Mayan Twilight ist eine mehlig Erdäpfelsorte und eignet sich daher besonders gut für Püree, Eintöpfe oder auch Kartoffelteige.



## **Rosa Tannenzapfen – einfach gut in Schale**

Diese Sorte (auch „Pink Fir Apple“ genannt) stammt ursprünglich aus England und wurde in Österreich um 1850 bekannt. Die gelb-rosa Knollen haben eine ovale, an Tannenzapfen erinnernde, Form. Das Fruchtfleisch ist hellgelb und hat einen würzigen Geschmack. Da der Rosa Tannenzapfen eine festkochende Sorte ist, eignet er sich besonders gut für Salate oder auch Petersilerdäpfel. Die Lagerdauer dieser Sorte ist beschränkt.



## **Blaue Elise**

Dieser Erdäpfel zeichnet sich durch seine ovale Knolle, blaue Schale und sein lila Fleisch aus. Er ist festkochend und hat einen angenehmen kräftigen Erdäpfelgeschmack. Die Blaue Elise eignet sich ideal für Salate und als Beilagenerdäpfel.



## Blue Salad

Die rundovale Knolle dieser Erdäpfel hat eine dunkelblaue Schale und blauviolett-fleisch. Die blaue Farbe bleibt auch nach dem Kochen erhalten. Aufgrund ihres festkochenden Kochtyps ist diese Sorte gut als Salat- oder Beilagen-erdäpfel geeignet.



## Ciclamen

Die Schale dieser Erdäpfelsorte ist leuchtend rot, die Knolle gleichförmig oval-rund. Das Fleisch ist hell und hat einen feinen Geschmack. Ideal geeignet für Püree und Erdäpfelteig. Die Lagerfähigkeit dieser Sorte ist gut.



## Ein paar Tipps:

### Reibeprobe:

Eine rohe Kartoffel auseinander schneiden und die Hälften aneinander reiben. Beide Teile müssen beim Aneinanderreiben zusammen kleben und an den Rändern sollte sich Schaum bilden.

### Druckprobe:

Auf eine rohe, angeschnittene Kartoffel drücken. Es darf niemals Wasser austreten!

### Kochprobe:

Kartoffeln kochen. Bleiben sie außen weich und innen hart, so deutet das auf minderwertige Qualität hin.



## Aktuelles Ja! Natürlich Erdäpfelsortiment

### Waldviertler Speckige Erdäpfel

Das Waldviertel mit seinem rauen Klima und den kargen Böden gilt als eines der besten Kartoffelanbaugebiete in Österreich. Die besonderen Wachstumsbedingungen verleihen den Erdäpfeln den so sehr geschätzten und typischen „Speckigen“ Salatkartoffelcharakter. Der Waldviertler Speckige ist daher ein ganz typischer Vertreter der österreichischen Erdäpfelkultur.



Gebirgszüge und Talengen gegen seine Nachbarlandschaften abgegrenzt ist, wodurch die Jahresdurchschnittstemperaturen bei nur 5°C liegen. Die Kombination aus Klima und den bis heute naturbelassenen und humushaltigen Böden bewirken, dass eine im Lungau gewachsene Sorte ganz anders schmeckt als die selbe Sorte aus einer anderen Region. Genießen Sie den Unterschied.

### Babyerdäpfel

Unsere speckigen Babyerdäpfel aus dem Waldviertel eignen sich besonders für die schnelle Zubereitung – z. B. als Kräuterdäpfel direkt vom Blech



### Weinviertler Mehlige Erdäpfel

Ja! Natürlich „Mehlige“ Erdäpfel von ausgesuchten Weinviertler Bio-Bauern sind nach dem Kochen halbfest und schmecken so echt und gehaltvoll, wie die Natur es haben will! Besonders eignen sie sich für Pommes frites, Püree, Knödel und Teige.



### Salaterdäpfel

Die speckigen Erdäpfel aus dem Waldviertel im praktischen 1 kg-Netz eignen sich besonders gut für Salate.

### Lungauer Eachtlinge

Die einzigartigen Bedingungen im Lungau machen die „Eachtlinge“ von Ja! Natürlich zu ganz besonderen Erdäpfeln. Das salzburgerische Gesundheitsgebiet Lungau ist ein inneralpines Becken, das durch



### Beilagenerdäpfel

Die rotschaligen vorwiegend festkochenden Erdäpfel aus dem Waldviertel eignen sich besonders gut für Petersil- und Braterdäpfel.





## **Der kulinarische Tausendsassa**

*In der Küche offenbart die Kartoffel ihre Vielseitigkeit und hat für jeden Geschmack etwas zu bieten. Aus ihr lassen sich wunderbare Suppen und Salate sowie Eintöpfe und Gratins zaubern. Bei Rezepten für Brote, Teige, Aufstriche und Aufläufe überzeugt die Kartoffel ebenso wie bei Torten, Strudel und sogar Marmelade und Marzipan. Der Geschmack der Knollen variiert stark von Sorte zu Sorte. Die Nuancen reichen von mild, buttrig über nussig bis würzig. Gerade diese Vielfalt macht die Kartoffelküche so besonders – es ist halt wie beim Wein: Mit der Zeit findet jeder seinen persönlichen Favoriten.*

### **Lagerung**

*Wie lange Sie Kartoffeln lagern können, hängt vom Erntezeitpunkt ab. Frühe Sorten, wie die Heurigen, lassen sich nur ein bis zwei Wochen aufbewahren. Späte Sorten hingegen, die im September und Oktober auf den Markt kommen, haben bereits eine dicke Schale und eignen sich hervorragend für längere Lagerung.*

### **Ab in den Keller**












*Egal ob lange oder kurze Lagerung – die Kartoffel liebt es luftig, dunkel und kühl. Nur so bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe und der volle Geschmack in der Knolle. Ein dunkler Kellerraum mit einer Temperatur von 4 bis 8 °C, guter Durchlüftung und ausreichender Luftfeuchtigkeit ist optimal.*





## Erdäpfel Rosa Tannenzapfen Erdäpfel-Sauerrahm-Auflauf mit Lauchgemüse

### Zutaten:

1 kg	 Erdäpfel	3	 Dotter
100 g	 Almbutter	3	 Eiklar
1/8 L	 Obers	<b>Für das Lauchgemüse:</b>	
2 EL	 Sauerrahm	3 Stangen	 Lauch
1-2 EL	 fein geschnittener Schnittlauch	2 EL	 Butter
	Salz		Salz, Pfeffer
	Muskatnuss	1 Spritzer	 weißer Balsamico
		1 EL	 gehackte Petersilie

Zerlassene Butter zum Bestreichen der Auflaufformen

### Zubereitung:

Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen – gut abtropfen lassen und auf ein Backblech legen. Im Rohr bei 150°C ca. 6-8 Minuten ausdämpfen.

Erdäpfeln mit Sauerrahm, lauwarmen Obers und Butter verrühren. Dotter beifügen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.







Das Eiklar mit etwas Salz zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Erdäpfelmasse heben. Zum Schluss den Schnittlauch einrühren.

Die Auflaufformen ausbuttern und die Erdäpfelmasse zu 2/3-hoch einfüllen. Im Wasserbad im Rohr bei ca. 190°C etwa 20-25 Minuten poschieren. Lauch in Stücke schneiden, waschen – abtropfen lassen. Mit Butter kurz weichdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Eventuell mit Petersilie verfeinern. Den Auflauf mit dem Lauchgemüse anrichten und mit Schnittlauch garnieren.



## Erdäpfel Ciclamen Erdäpfel-Gemüse-Pfanne mit Schwammerl

### Zutaten:

8  Erdäpfeln	1 handvoll <i>Crème-Champignons</i>
1 kleine Stange  Lauch	1 handvoll <i>kleine Eierschwammerl</i>
4 kleine  Karotten	<i>Salz, Pfeffer</i>
2 Stangen  Stangensellerie	1 KL  gehackter Estragon
6  Schalotten	1 KL  gehackter Majoran
2  Knoblauchzehen	5 EL  Olivenöl

frische  Kräuter zum Garnieren.

### Zubereitung:

Erdäpfeln in Salzwasser kochen, schälen, auskühlen lassen und in Spalten schneiden.

Lauch in Ringe schneiden. Karotten schälen und in Stücke schneiden. Stangensellerie schälen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Knoblauch hacken. Champignons von den Stielen befreien. Eierschwammerl putzen.

Karotten und Stangensellerie kurz blanchieren.

Erdäpfeln in Olivenöl braten. Schalotte dazugeben und langsam mitbraten. Die restlichen Schwammerl und das Gemüse beifügen – langsam braten.

Mit Salz, Pfeffer, Estragon und Majoran abschmecken.

Anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.





## Erdäpfel Mayan Twilight

### Gefüllte Erdäpfeltascherl mit cremigen Paradeisern

#### Zutaten:

- 1 Rolle  Dinkelblätterteig
- 500 g  Erdäpfel Mayan Twilight
- 2 EL  Creme Fraiche
- Salz, Pfeffer
-  Muskatnuss
- 1-2  Eier
- 1 EL  fein geschnittenes Basilikum
- 2  Dotter zum Bestreichen

Für die cremigen Paradeiser:

- 6  Paradeiser
- 1 EL Ketchup
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer  Apfelessig
- 1  Knoblauchzehe
- 1/4 L  Obers

Kleine  Paradeiser zum Garnieren

#### Zubereitung:

Erdäpfeln in Salzwasser kochen, schälen, überkühlen lassen und mit einer Gabel zerdrücken.

Mit Creme Fraiche, Basilikum, Eier, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen und abschmecken.

Blätterteig rund ausstechen, mit Dotter bestreichen, etwas Fülle in die Mitte setzen und zu Tascherln zusammenklappen – die Ränder fest andrücken. Die Tascherln auf ein Blech mit Backtrennpapier legen und mit Dotter bestreichen. Im Rohr bei 200°C ca. 8 Minuten backen.

Paradeiser in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben.

Alles langsam cremig kochen – passieren und abschmecken.

Erdäpfeltascherl mit der Sauce anrichten und mit kleinen Paradeisern garnieren.

## **Vielfalt und Fülle statt Monotonie**

Nur mehr 30 von 5.000 Nutzpflanzen ernähren die gesamte Menschheit. Der Verein ARCHE NOAH (Gesellschaft für die Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt und ihre Entwicklung) mit seinen über 8.000 Mitgliedern bewahrt seit 20 Jahren tausende alte Kulturpflanzen von Gemüse, Obst und Getreide vor dem Verschwinden ([www.arche-noah.at](http://www.arche-noah.at)). Ja! Natürlich ist sich seiner Verantwortung bewusst und engagiert sich seit Jahren für den Schutz und Erhalt der biologischen Vielfalt. Die größte Bio-Marke Österreichs übernimmt die jährlichen Kosten für die Erhaltung und Vermehrung von 200 gefährdeten Sorten aus dem ARCHE NOAH Sortenarchiv.

## **Essen, was es zu retten gilt**

Alte Sorten können nur dann nachhaltig bewahrt werden, wenn sie auch genutzt werden. Die Ja! Natürlich Bauern sind ein wichtiger Partner im Erhalt der Vielfalt: Sie bringen in Vergessenheit geratene Nutzpflanzen wieder auf die Felder. Tragen auch Sie etwas zum Erhalt der heimischen Bio-Landwirtschaft bei, indem Sie die Vielfalt der regionalen Lebensmittel kaufen – erkennbar sind die Raritäten an den Logos von Ja! Natürlich und ARCHE NOAH.



**Wir lassen uns nichts vorschreiben, sondern kontrollieren die biologische Qualität strenger, als es das Gesetz verlangt.**

Weil bei Ja! Natürlich keine chemisch-synthetischen Düngemittel verwendet werden, wächst das Gemüse langsamer. Es dauert eben, bis es seinen vollen, natürlichen Geschmack entfaltet. Die Reife erkennt man an den kräftigen Farben und natürlich am unverkennbaren Geruch, der alle Sinne anregt. Das Gemüse wird geerntet, genau kontrolliert und gelangt mit dem Ja! Natürlich Siegel auf dem kürzesten Weg ins Regal.

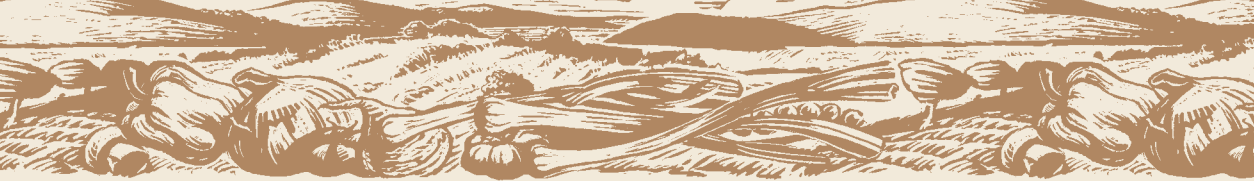
## **Biologische Landwirtschaft bei Gemüse bedeutet:**

Biologisches, nicht genmanipuliertes Saatgut, gesunde Böden, Verzicht auf chemisch-synthetische Düngemittel und Spritzmittel sowie genügend Zeit zum Reifen.

## **Gut Ding braucht Weile.**

Kein Wunder, dass in biologischen Kürbissen mehr Vitalstoffe zu finden sind als in konventionellen: Sie bleiben ja auch viel länger an der Ranke und können in Ruhe ihre wertvollen Inhaltsstoffe entwickeln – ohne Chemie aus dem Boden (Düngemittel) oder über die Schale (Spritzmittel).





## Erdäpfelsorten

### **Von mehlig bis speckig – einfach immer ein Genuss.**

Welche Sorte zu welchem Gericht passt, hängt vom Geschmack und vor allem von den Kocheigenschaften ab. Der Stärkegehalt der Knolle ist verantwortlich, wie sich die Kartoffel beim Kochen verhält.

**Mehlige Erdäpfel** besitzen den höchsten Stärkegehalt und sind sehr grobkörnig in der Struktur. Sie werden beim Kochen weich und zerfallen sehr leicht. Sie eignen sich daher besonders gut für Püree, Suppen, Eintöpfe, Knödel und den Klassiker unter den Rezepten, den Kartoffelteig.

**Festkochende (Speckige) Erdäpfel** hingegen enthalten am wenigsten Stärke und behalten beim Garen ihre feste Struktur. Sie bleiben sehr feinkörnig und werden bevorzugt für Salate, Bratkartoffeln oder Aufläufe verwendet.

Die vorwiegend **festkochenden Erdäpfel** liegen genau dazwischen. Sie sind die Allrounder unter den Kartoffeln, da sie Kocheigenschaften von mehlig bis speckig in sich vereinen. Sie bleiben nach dem Kochen mittelfest, mit einer leicht mehligten Struktur und schmecken am besten als Salz- oder Braterdäpfel oder in Erdäpfelpuffern, Eintöpfen, Suppen und Aufläufen.

## Erdäpfel – eine runde Sache

Erdäpfel schmecken gut, sind vielseitig und – richtig zubereitet – kalorienarme Sattmacher für bewusste Genießer. Mit etwa 68 kcal pro 100g enthalten sie so gut wie kein Fett. Erdäpfel haben einen Wassergehalt von etwa 80% und sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Herausragend ist dabei der hohe Gehalt an Vitamin C. Daher nennt man die Erdäpfel auch die „Zitrone des Nordens“. Genuss mit viel Vitamin C – so verwöhnt man sich gerne!

### Kalorien- und Nährwerttabelle

100 g Erdäpfel enthalten durchschnittlich:	
Brennwert	286 kJ/68 kcal
Eiweiß	2,0 g
Kohlenhydrate	16,1 g
davon Zucker	0,5 g
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,03 g
Ballaststoffe	2,5 g
Natrium	0,004 g
Vitamin C	22,0 g*

\* entspricht ca. 36,6% der empfohlenen Tagesdosis.

Alle Angaben sind Durchschnittswerte und unterliegen natürlichen Schwankungen.

## Warum das Bio-Gemüse von Ja! Natürlich so gut ist:

- Fruchtbarer, gesunder Boden dank Fruchtfolge, organischer Düngung und Gründüngung.
- Schädlingsbekämpfung durch Nützlinge wie Marienkäfer & Co.
- Verbot von chemisch-synthetischen Spritz- und Düngemitteln.
- Volle Reife für besten Geschmack.
- Streng kontrollierte Bio-Qualität.
- Biologische Landwirtschaft heißt immer garantiert gentechnikfrei. Dies ist in der EU-Bio-Verordnung 834/07 so festgeschrieben.



[www.janatuerlich.at](http://www.janatuerlich.at)



Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

**Ja! Natürlich Servicetelefon:**  
**02236/600-6950**

Exklusiv bei

**MERKUR**

Impressum – 2009:

Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte G.m.b.H.  
Industriezentrum Niederösterreich-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf  
Telefon: 02236/600-6950, Fax: 02236/600-86950, [www.janatuerlich.at](http://www.janatuerlich.at)