



aus biologischer  
Landwirtschaft

# Erdäpfelraritäten

aus biologischer Landwirtschaft

Mit Bio-Rezepten  
im Innenteil

Exklusiv bei:

**MERKUR**  
Ihr Markt

In Kooperation mit





Geschichte	3
Warum man unsere <i>Ja! Natürlich</i> Erdäpfel blind erkennt	4
<i>Ja! Natürlich</i> Erdäpfelraritäten	5–6
<i>Ja! Natürlich</i> Erdäpfelsortiment	7–8
Lagerung	9

### **Rezepte**

Erdäpfel-Sauerrahm-Auflauf mit Lauchgemüse	10–11
Erdäpfel-Gemüse-Pfanne mit Schwammerl	12–13
Gefüllte Erdäpfeltascherl mit cremigen Paradeisern	14–15

### **ARCHE NOAH Kooperation**

Vielfalt und Fülle statt Monotonie	16–19
------------------------------------	-------



## 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 Francisco 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).*

Exklusiv bei  
**MERKUR**  
Ihr Markt



## Ja! Natürlich Erdäpfelraritäten

Exklusiv und nur für kurze Zeit  
in Ihrem MERKUR Markt verfügbar!

**Genießen Sie unsere neue Sortenvielfalt:**

- Blue Salad
- Ciclamen
- Highland Burgundy Red



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 Ja! Natürlich Bio-Sortiment im österreichischen Lebensmitteleinzelhandel.

### 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.



### **Blue Salad**

*Die rund-ovale Knolle dieser Erdäpfel hat eine dunkelblaue Schale und blauvioletttes Fleisch. Die blaue Farbe bleibt auch nach dem Kochen erhalten. Diese Sorte ist festkochend und eignet sich deshalb hervorragend als Salat- und Beilagenerdäpfel.*



### **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. Diese Sorte ist gut lagerfähig.*



### **Highlander Burgundy Red**

*Diese Sorte kommt ursprünglich aus Schottland. Es ist eine mehligte Erdäpfel mit rotem Fleisch. Die rote Farbe bleibt auch nach dem Kochen erhalten. Sie eignet sich für alle Arten der Zubereitung, selbst für Braterdäpfel. Allerdings sollten sie nicht zu lange gekocht werden, da sie zum Aufplatzen neigen.*





## 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.



### Weinviertler Mehligte Erdäpfel

Ja! Natürlich „Mehligte“ 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.



### 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 Gebirgszüge und Talengen gegen seine Nachbarlandschaften abgegrenzt ist, wodurch die Jahresdurchschnittstemperatur bei nur 5°C liegt. Die Kombination aus Klima und den bis heute naturbelassenen und humushaltigen Böden bewirken,





*das 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 gut für die schnelle Zubereitung z. B. als Kräuterdäpfel direkt vom Blech.*



### **Salaterdäpfel**

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



### **Beilagenerdäpfel**

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





## 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 4–8 °C, guter Durchlüftung und ausreichender Luftfeuchtigkeit ist optimal.*

### **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, Strudeln und sogar Marmelade und Marzipan. Der Geschmack der Knollen variiert stark von Sorte zu Sorte. Die Nuancen reichen von mild, butterig über nussig bis würzig.*











## Erdäpfel-Sauerrahm-Auflauf mit Lauchgemüse

### Zutaten:

- 1 kg  Erdäpfel
- 100 g  Almbutter
- 1/8 L  Obers
- 2 EL  Sauerrahm
- 1–2 EL  Schnittlauch  
(fein geschnitten)
- Salz, Muskatnuss
- 3  Eier

### Für das Lauchgemüse:

- 3 Stangen  Lauch
- 2 EL  Butter
- Salz, Pfeffer
- 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. Erdäpfel mit Sauerrahm, lauwarmem Obers und der Butter verrühren und 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 pochieren.

Lauch in Stücke schneiden, waschen und 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-Gemüse-Pfanne mit Schwammerl

### Zutaten:

8	Erdäpfel	1 handvoll	Creme-Champignons
1 Stange	Lauch (klein)	1 handvoll	kleine Eierschwammerl
4	Karotten (klein)	1 KL	Estragon (gehackt)
2 Stangen	Stangensellerie	1 KL	Majoran (gehackt)
6	Schalotten	5 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen	frische	Kräuter zum Garnieren
	Salz, Pfeffer		

**Zubereitung:** Erdäpfel 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. Erdäpfel in Olivenöl braten. Schalotte dazugeben und langsam mitbraten. Die restlichen Schwammerl und das Gemüse beifügen und langsam weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer, Estragon und Majoran abschmecken. Anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.









## 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  Basilikum (fein geschnitten)
- 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:** Erdäpfel in Salzwasser kochen, schälen, überkühlen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Creme Fraiche, Basilikum, Eiern, 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 Tascherl 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.

Die Erdäpfeltascherl mit der Sauce anrichten und mit kleinen Paradeisern garnieren.

# ARCHE NOAH Kooperation

## 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 über Obst bis hin zu 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 den 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.



ARCHE NOAH

# Qualität, die man schmeckt

**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 Dünge- 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 mehligem Struktur und schmecken am besten als Salz- oder Braterdäpfel oder in Erdäpfelpuffern, Eintöpfen, Suppen und Aufläufen.



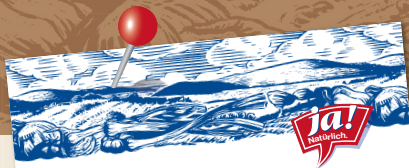
## Erdäpfel – eine runde Sache

Erdäpfel schmecken gut, sind vielseitig und – richtig zubereitet – kalorienarme Sattmacher für bewusste Genießer. Mit etwa 68 kcal pro 100 g 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 Nährwertabelle

<b>100 g Erdäpfel enthalten durchschnittlich:</b>	
Brennwert	286 kJ/68 kcal
Eiweiß	2,0 g
Kohlenhydrate	16,1 g
davons 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.



**Mehr unter:**

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

[blog.janaturlich.at](http://blog.janaturlich.at)

[www.facebook.at/bio.janaturlich](http://www.facebook.at/bio.janaturlich)

[www.twitter.com/ja\\_natuerlich](http://www.twitter.com/ja_natuerlich)

[www.youtube.com/janaturlich2008](http://www.youtube.com/janaturlich2008)



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

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

*Impressum 2011 Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H.  
Industriezentrum Niederösterreich-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf*

# MERKUR

Es ist verdammt hart, der Beste zu sein.



## -10%

auf das gesamte

**Ja! Natürlich**

**Obst- und Gemüsesortiment**



\*10% Rabatt gilt nur von 10. bis 29. Oktober 2011 in allen MERKUR Märkten auf das gesamte Ja! Natürlich Obst- und Gemüse Sortiment von MERKUR.  
Keine Barablässe möglich. Preis inkl. aller Steuern. Dieser Gutschein kann nicht mit anderen Gutscheinen und Aktionen kombiniert werden! Pro Person  
ist nur ein Gutschein einlösbar. **Satz- und Druckfehler vorbehalten.**

