Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Frühkartoffeln: Sind grüne Stellen giftig?

Mon, 05/08/2017 - 13:38

Frühkartoffeln sind Kartoffeln, die vor der vollständigen Reife geerntet werden. Sie haben einen höheren Wassergehalt und eine dünnere Schale als reife Speisekartoffeln. Im Handel sind Frühkartoffeln bereits seit geraumer Zeit erhältlich. Sie stammen häufig aus Ägypten, ab April auch aus Spanien und Süditalien, denn in Mitteleuropa können Frühkartoffeln erst ab Ende Mai geerntet werden.

Manche Kartoffelknollen weisen grüne Stellen auf. Diese enthalten vermehrt Solanin, ein natürliches Gift, das Nachtschattengewächse wie Kartoffeln und Tomaten vor Fraßfeinden schützt. Solanin kommt in unreifen Knollen vor, entsteht aber auch unter dem Einfluss von Licht, zum Beispiel wenn Kartoffeln falsch gelagert werden, und beim Auskeimen. In geringen Mengen findet es sich auch in der Kartoffelschale. In höheren Konzentrationen kann Solanin Beschwerden wie ein Kratzen im Hals, Kopfschmerzen, Durchfall und Erbrechen hervorrufen. Normalerweise sind die Mengen an Solanin sehr gering, daher treten solche Reaktionen eher selten auf.

Um den Solaningehalt so gering wie möglich zu halten, sollte man Kartoffeln dunkel, trocken und eher kühl lagern sowie grüne Stellen und die Keime immer großzügig entfernen. Kartoffeln mit langen Keimen sollten nicht mehr verzehrt werden. Da Solanin wasserlöslich ist und durch Hitze nicht zerstört wird, darf das Kochwasser von Kartoffeln nicht weiter verwendet werden. Auch wird empfohlen, die Schale nicht mitzuessen.