

## Pommes frites

Stand

04/2017

Pommes frites sind nicht nur bei Kindern und Jugendlichen, sondern auch bei vielen Erwachsenen als Bestandteil eines schnellen, billigen Fast-Food-Essens beliebt. Obwohl es nicht schwierig ist, Pommes frites selbst zuzubereiten, werden sie meist außer Haus verzehrt.

Dabei kann es vorkommen, dass das Frittieröl nicht regelmäßig gewechselt oder die Fritteuse nur mangelhaft gereinigt wird. Beides beeinträchtigt die Qualität der Pommes frites. Wird frisches Öl auf einen „Bodensatz“ aus altem Öl und verkohlten Bröseln geleert, verdirbt es ebenfalls rasch. Zudem wird das Frittieröl oft zu hoch erhitzt und verdirbt dadurch, außerdem können dabei gesundheitsschädliche und auch krebserregende Verbindungen wie Acrylamid entstehen.

### **Kartoffeln: an sich keine Dickmacher**

Kartoffeln gehören zu den kohlenhydratreichen Lebensmitteln, sie haben einen Stärkegehalt von etwa 15 - 20%. Der Eiweißgehalt ist gering, er beträgt nur etwa 2%. Aufgrund seines Gehaltes an essentiellen Aminosäuren ist das Eiweiß der Kartoffel jedoch biologisch hochwertig. Eine besonders hohe biologische Wertigkeit ergibt sich, wenn Kartoffeln mit Eiern kombiniert werden. Kartoffeln sind nahezu fettfrei (0,1 - 0,2% Fett), enthalten viel Wasser (ca. 82%) und sind also energiearm: 100 g Kartoffeln haben einen Energiegehalt von 285 Kilojoule bzw. 70 Kilokalorien. Kartoffeln an sich machen also nicht dick bzw. nur dann, wenn sie in reichlich Fett zubereitet - Pommes frites z. B. haben einen Fettgehalt von rund 23 - 37% - oder als Snack zusätzlich zu den normalen Mahlzeiten verzehrt werden.

Bei einer durchschnittlichen Verzehrsmenge decken Kartoffeln rund 16% des täglichen Vitamin-C-Bedarfs und sind eine gute Quelle für die Vitamine B1, B6 und Niacin, für Ballast- und Mineralstoffe (besonders Kalium).

Die klassischen Pellkartoffeln, in der Schale gegart, sind in der Zubereitung am fettärmsten. Wenn sie nicht zu oft gegessen werden, können jedoch auch Pommes frites Bestandteil einer gesunden Ernährung sein.

Bei der Zubereitung von Pommes frites wie auch von anderen Kartoffelspeisen gilt es einige Dinge zu

beachten.

### **Tipps zur Zubereitung von Kartoffeln:**

- Für die Zubereitung von Pommes frites werden die Kartoffeln geschält und in annähernd gleich große Stücke geschnitten.
- Anstelle einer Fritteuse kann auch ein normaler Kochtopf verwendet werden. Das Frittierfett sollte rund 5 cm hoch eingefüllt werden.
- Beim Frittieren werden Temperaturen von rund 180° C erreicht. Verwenden Sie für die Zubereitung von Pommes frites geeignete Fette, die einen hohen Rauchpunkt haben und deshalb gut erhitzbar sind. Der Rauchpunkt bezeichnet die Temperatur, bei der ein Fett anfängt sich zu zersetzen. Fette mit einem hohen Gehalt an gesättigten und an einfach ungesättigten Fettsäuren haben einen höheren Rauchpunkt als solche mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Einen besonders hohen Rauchpunkt hat beispielsweise Schmalz (ca. bei 200° C). Kokosfett und Palmöl sind aufgrund ihres hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren ebenfalls sehr hitzebeständig, können jedoch aus ökologischen Gründen nicht empfohlen werden. Empfehlenswert sind so genannte High-oleic-Öle. Dies sind Öle von speziellen Sonnenblumen-, Raps- und Distelsorten, die durch Züchtung einen höheren Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren haben und daher Temperaturen bis 210° C vertragen.
- Verwenden Sie keine gehärteten Fette (achten Sie aufs Etikett). Diese enthalten Transfettsäuren, die gesundheitsschädigende Wirkungen haben können: sie erhöhen den Blutcholesterinspiegel, behindern den Abbau unerwünschter Fette und den Aufbau lebenswichtiger Fettsäuren.
- Kontrollieren Sie, wenn möglich, die Temperatur des Frittieröls. Optimal für das Frittieren ist eine Temperatur von 165 bis 175° C. Werden Pommes frites bei optimaler Hitze zubereitet, bildet sich schnell eine knusprige Kruste und es dringt nur wenig Fett ins Innere ein. Ist das Öl zu heiß, wird die Kruste zu schnell braun, während die Pommes innen noch nicht richtig durchgebacken sind. Ist es zu wenig heiß, saugen die Pommes mehr Fett auf und werden nicht knusprig. Manche Ratgeber empfehlen zwei Durchgänge, einen ersten bei ca. 140° C, um die Pommes frites innen gut zu garen, und nach einer Pause von 10 Minuten einen zweiten bei ca. 175° C, um die gewünschte Bräunung zu erreichen.
- Lassen Sie die fertig gegarten Pommes frites kurz auf einem Stück Küchenpapier abtropfen, um den Fettgehalt zu reduzieren.
- Verwenden Sie Frittierfett höchstens zwei- bis dreimal. Nach Gebrauch sollten Sie das Fett abkühlen lassen und durch einen Papierfilter gießen, um es zu reinigen.
- Frittierfett muss separat entsorgt und darf nicht in den Ausguss oder die Toilette gegossen werden. Fragen Sie gegebenenfalls in Ihrer Heimatgemeinde nach entsprechenden Sammelbehältern.
- Pommes frites können auch im Backrohr zubereitet werden. Vermischen Sie die Kartoffelstifte in einer Schüssel mit rund 2 Esslöffeln Öl, verteilen Sie sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und braten Sie sie im Backrohr.

- Bereiten Sie auch andere Kartoffelgerichte selbst zu. Frisch zubereitet enthalten sie mehr wertvolle Inhaltsstoffe als industrielle Fertigprodukte, die zudem mit verschiedenen Zusatzstoffen versehen sind.
- Bevorzugen Sie Kartoffeln aus biologischem, regionalen Anbau. Sie sind schadstoffärmer und in der Regel schmackhafter als konventionell angebaute.
- Der Energiegehalt eines Kartoffelgerichts hängt von der Art der Zubereitung ab. In der frischen, rohen Kartoffel ist Fett kaum vorhanden, Pommes frites hingegen haben einen Fettgehalt zwischen 23 und 37%. Aufgrund des hohen Fettgehaltes sind Pommes frites und auch andere frittierte Kartoffelerzeugnisse sehr energiereich und schwerer verdaulich.
- Die ungeschälten Kartoffeln sollten kurz und gründlich gewaschen (eventuell mit einer Bürste) und nie gewässert werden. Es kommt sonst zu Verlusten bei den wasserlöslichen Vitaminen, Eiweißen und Mineralstoffen. Kartoffeln sollten, wenn immer möglich, ganz und mit der Schale gegart werden. Diese schützt die Kartoffeln vor Nährstoffverlusten. Am besten werden die Kartoffeln in wenig Wasser im Dampfkochtopf gegart oder im Siebeinsatz gedämpft.
- Angekeimte und grüne Stellen sollten vor dem Garen großzügig entfernt werden. Diese enthalten nämlich das giftige Alkaloid Solanin. Bei zu hoher Aufnahme verursacht es ein Brennen im Hals, Kopfschmerzen und Durchfall.
- Vermeiden Sie längeres Warmhalten von Kartoffeln, es kommt dabei zu weiteren Vitaminverlusten.
- Übrig gebliebene gegarte Kartoffeln sollten stets gekühlt aufbewahrt werden. Sie können am nächsten Tag beispielsweise als Bratkartoffeln zubereitet werden.