

Sind gekeimte Kartoffeln noch essbar?

Mon, 03/14/2022 - 10:15

Kartoffeln mögen es dunkel, trocken und eher kühl. Ideal sind Temperaturen zwischen 7°C und 10°C. Werden Kartoffeln zu kühl gelagert, werden sie süß, weil die enthaltene Stärke in Zucker umgewandelt wird. Bei höheren Temperaturen dagegen keimen Kartoffeln aus.

Solange die Keime nicht länger als 1 bis 2 cm sind, können die gekeimten Kartoffeln problemlos verwendet werden. Am Beginn der Keimung steigt der Solaningehalt in der Knolle nur langsam an, und es ist ausreichend, die Keime mit einem spitzen Messer tief auszustechen. Kartoffeln mit sehr langen Keimen sollten dagegen nicht mehr gegessen werden, denn sie enthalten erhöhte Mengen an Solanin. Aufgrund des Keimvorgangs nimmt zudem ihr Gehalt an Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen ab. Manche Menschen verwenden schrumpelige Kartoffeln mit langen Keimen trotzdem noch: sie entkeimen sie gründlich, legen sie rund eine Stunde lang in kaltem Wasser ein, gießen das Einweichwasser ab und garen die Kartoffeln in frischem Wasser.

Solanin ist ein natürliches Gift, das Nachtschattengewächse wie Kartoffeln und Tomaten bilden, um sich vor Fraßfeinden zu schützen. „In der Schale von Kartoffeln kommt Solanin nur in geringen Mengen vor, die üblicherweise keine Beschwerden hervorrufen“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Höhere Konzentrationen finden sich in unreifen sowie in grün gefärbten Kartoffeln, welche dem Licht ausgesetzt waren, und in stark gekeimten Kartoffeln. Wird Solanin in größeren Mengen aufgenommen, kann es Beschwerden wie ein Kratzen im Hals, Kopfschmerzen, Durchfall und Erbrechen hervorrufen.“ Solanin ist wasserlöslich und hitzebeständig. Beim Kochen wird es nicht zerstört, daher ist es wichtig, grüne Stellen und die Keime bereits vorher zu entfernen. Ein Teil des Solanins geht in das Kochwasser über, weswegen dieses für eine weitere Verwendung nicht geeignet ist. Um das Auskeimen zu verhindern, sollten größere Mengen an Kartoffeln nur dann gekauft werden, wenn ein geeigneter Vorratsraum – dunkel, kühl, aber nicht feucht – vorhanden ist. Andernfalls ist es sinnvoller, kleinere Mengen zu kaufen, die rasch verbraucht werden können.

Gekeimte Zwiebeln können übrigens bedenkenlos mitsamt der grünen Triebe verwendet werden. Sie sind nicht mit den Kartoffeln verwandt und bilden kein Solanin.

