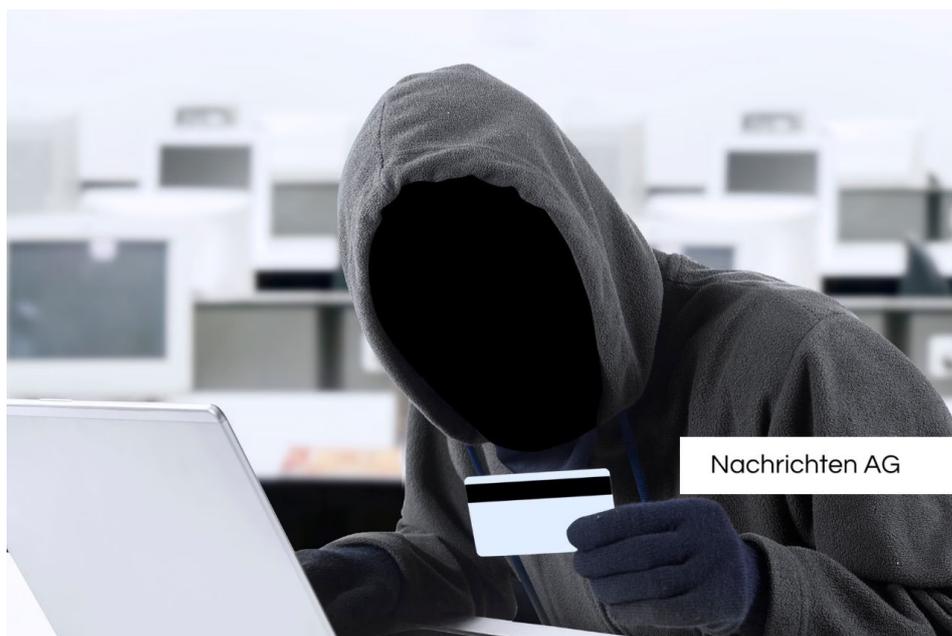


Kartoffeln: Gesund oder gefährlich? Die schockierenden Fakten!

Erfahren Sie, warum Kartoffeln 2022 zur "Giftpflanze des Jahres" gewählt wurden und wie man gesundheitliche Risiken vermeidet.



Wandsbek, Deutschland -

Die Kartoffel, ein beliebtes Nahrungsmittel in Deutschland, wird häufig als unbedenklich angesehen, hat jedoch auch Gefahren in Form von Giftstoffen, die bei unsachgemäßer Lagerung oder Zubereitung entstehen können. Im Wirtschaftsjahr 2020/2021 betrug der Pro-Kopf-Verbrauch 59,5 kg, obwohl der Verbrauch von Kartoffelerzeugnissen wie Pommes und Chips um 400 g pro Person und Jahr zurückging. Deutschland erntete 2021 insgesamt 10,64 Millionen Tonnen Kartoffeln, von denen rund die Hälfte exportiert wurde.

Die gesundheitlichen Risiken in Bezug auf Kartoffeln liegen in den enthaltenen Glykoalkaloiden, insbesondere dem Hauptgiftstoff Solanin. Nach Angaben von **Merkur** dürfen Speisekartoffeln maximal 100 mg Solanin pro kg enthalten, um gesundheitlich unbedenklich zu sein. Über die Risiken informiert auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), das erklärt, dass glykoalkaloidhaltige Teile der Kartoffel, wie grüne Pflanzenteile und Früchte sowie keimende Kartoffeln, stark giftig sind. Es wurde festgestellt, dass die Symptome einer Vergiftung 4 bis 19 Stunden nach dem Verzehr auftreten können und von Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Durchfall bis hin zu schwereren reaktiven Symptomen reichen.

Gesundheitliche Empfehlungen

Um eine Vergiftung zu vermeiden, empfiehlt das BfR einen sachgerechten Umgang mit Kartoffeln. Insbesondere sollten grüne Stellen und lange Keime vor dem Kochen entfernt werden, da diese auf einen erhöhten Alkaloidgehalt hinweisen. Die Schale, besonders bei Sprossen oder „Augen“, enthält die meisten Glykoalkaloide. Ein Glykoalkaloidgehalt von bis zu 200 mg/kg wird als unbedenklich angesehen, wobei sachgerecht kultivierte Kartoffeln meist einen Gehalt zwischen 20 und 100 mg/kg haben. Das BfR leitet ab, dass der Glykoalkaloidgehalt in Speisekartoffeln unter 100 mg/kg Frischgewicht liegen sollte, um gesundheitliche Risiken auszuschließen.

Die richtige Lagerung spielt eine entscheidende Rolle: Kartoffeln sollten kühl, dunkel und trocken aufbewahrt werden. Alte oder keimende Kartoffeln sowie solche mit grünen Stellen sind nicht geeignet. Zudem wird geraten, Kartoffelgerichte mit bitterem Geschmack zu vermeiden und das Kochwasser nicht wiederzuverwenden, da Glykoalkaloide ins Wasser übergehen können. Auch bei der Zubereitung von Pommes und ähnlichen Produkten sollte darauf geachtet werden, dass sie nicht über 170 Grad Celsius frittiert werden, um die Bildung von Acrylamid zu vermeiden.

Details	
Ort	Wandsbek, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.merkur.de• www.bfr.bund.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de