

Vorsicht! So gefährlich sind grüne Kartoffeln wirklich!

Erfahren Sie alles über Kartoffeln: Gesundheitsrisiken, richtige Lagerung und Zubereitungstipps für ein sicheres Kochen.



Wandsbek, Deutschland -

Der Verbraucher sollte sich beim Umgang mit Kartoffeln bewusst sein, dass diese nicht nur zu den beliebtesten Lebensmitteln in Deutschland gehören, sondern auch gesundheitliche Risiken bergen können. Laut dem **Merkur** lag der Pro-Kopf-Verbrauch von Kartoffeln im Wirtschaftsjahr 2020/2021 bei 59,5 kg. Dabei ist der Verbrauch von Kartoffelerzeugnissen wie Pommes und Chips um 400 g pro Person und Jahr zurückgegangen. In der Ernte 2021 wurden in Deutschland insgesamt 10,64 Millionen Tonnen Kartoffeln eingebracht, wobei rund die Hälfte dieser Ernte exportiert wurde.

Besonders aufmerksam sollten Verbraucher auf die giftigen Inhaltsstoffe der Kartoffel achten. Die Pflanze wurde zur Giftpflanze des Jahres 2022 gewählt, um auf die gefährlichen Inhaltsstoffe hinzuweisen. Speisekartoffeln sollten demnach maximal 100 mg Solanin pro kg enthalten. Giftige Teile sind die grünen Pflanzenteile und die Früchte, während keimende Kartoffeln als stark giftig gelten. Die Hauptgiftstoffe in Kartoffeln sind Glykoalkaloide, insbesondere α -Solanin und α -Chaconin, deren Gehalt je nach Sorte zwischen 0,002 und 0,01 Prozent variiert.

Richtige Lagerung und Zubereitung

Experten empfehlen eine sachgerechte Lagerung und Zubereitung von Kartoffeln, um gesundheitliche Risiken zu minimieren. So sollte man grüne Stellen und lange Keime vor der Zubereitung entfernen. Kartoffeln sollten an einem dunklen, kühlen Ort gelagert werden, da Solanin erst bei Temperaturen über 240 Grad Celsius abgebaut wird. Geschälte und klein geschnittene Kartoffeln dürfen jedoch nicht im Kühlschrank gelagert werden. Auch das Kochwasser sollte nicht wiederverwendet werden, da Solanin in dieses übergehen kann. Empfehlungen des **Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR)** besagen zudem, dass alte, eingetrocknete oder keimende Kartoffeln nicht verzehrt werden sollten und dass Kinder ausschließlich geschälte Kartoffeln essen sollten.

Vergiftungserscheinungen durch den Verzehr von grünen, keimenden oder beschädigten Kartoffeln sind vielfältig. Dazu gehören Symptome wie bitterer Geschmack, brennendes Gefühl im Mund, Übelkeit und Bauchschmerzen, die im schlimmsten Fall zu Bewusstseinsstörungen führen können. Tödliche Vergiftungen durch Glykoalkaloide wurden in den letzten 50 Jahren zwar nicht dokumentiert, jedoch sollten Verbraucher wachsam sein und die empfohlenen Lagerungs- und Zubereitungsmöglichkeiten beachten, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Details	
Ort	Wandsbek, Deutschland
Quellen	• www.merkur.de • www.bfr.bund.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de