

Die Kartoffel – ein Herbst-Fest

Es ist Zeit für Kartoffel-Feste und Erntedank. Die Kartoffel hat es auch verdient, denn sie hat viel zu bieten. Inhaltlich von der Nährstoffseite, abwechslungsreich von der Zubereitung und kreativ beim Einsatz als Stempel für jedes Alter und jeden Anlass.

Inhaltsstoffe – ideal für Kinder

Kartoffeln sind kalorienarm, denn sie enthalten rund 80 % Wasser. Die enthaltene Stärke ist der Energieträger der Kartoffel (etwa 15%). Sie trägt damit einen guten Anteil der Energie für den Tag bei- auch günstig für die Denkleistung. Kartoffeln liefern zudem hochwertiges Eiweiß und erwähnenswerte Mengen Kalium. Das sind Pluspunkte für Kinder im Wachstum. Bei den Vitaminen sind vor allem B-Vitamine und Vitamin C zu nennen. Die Gehalte verringern sich allerdings je nach Zubereitungsart und Lagerung deutlich. Vorsicht ist geboten, bei grünen Stellen an der Kartoffel. Sie enthalten Solanin und müssen abgeschnitten werden.

Zubereitungsmöglichkeiten

Vom der einfachen zur aufwendigeren Zubereitung. Da ist bestimmt für jeden Geschmack eine Vorliebe dabei.

- Pellkartoffel
- Salzkartoffel
- Bratkartoffeln
- Ofenkartoffel, Backkartoffel
- Kartoffelgratin
- Stampfkartoffel und Kartoffelpüree
- Kartoffelpuffer
- Pommes und Kartoffelchips (hier Vorsicht Fettgehalt)
- Schupfnudeln, Klöße,
- Kroketten, Herzoginkartoffeln, Pommes dauphine

Es lohnt sich auch, mal die Kartoffelsorte zu wechseln. Die Farben reichen von gelb über rot bis ins violett- blau, wie der „blaue Schwede“.

Kreativ- Kartoffel-Stempel

Das lernen schon die Kleinsten: Eine Kartoffel wird als Stempel benutzt für die ersten Versuche mit Wasser-Farbe auf Papier. Aber sie eignet sich auch als Stempel für kreative Gestaltungen für größere Kinder. Hunderte Stempelabdrücke auf einem Papierbogen ergeben ein richtiges Kunstwerk. Auch Stoffe können so gestaltet werden.

Für einfallsreiche Einladungskarten, phantasievolles Briefpapier oder hübsche Tischkarten reicht ein einziger gut platzierter farbiger Stempel. Als Motiv eignen sich geometrische Formen, Tiere, Buchstaben und viele jahreszeitliche Motive.