



## Praxistipps für die Küche

### Welche Kartoffeln verwende ich wofür?

Bayern bietet nicht nur Kartoffeln von höchster Qualität, sondern auch eine große Vielfalt: Rund 100 Speisesorten wachsen im Freistaat. Sie unterscheiden sich in Form, Farbe, Konsistenz und Geschmack. Doch nicht jede Sorte eignet sich für jedes Gericht. Ein praktisches Farbsystem auf der Verpackung oder dem Angebotsschild hilft beim Einkauf:

 <p>mehlig-kochend</p>	 <p>fest-kochend</p>	 <p>vorwiegend fest-kochend</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Püree</li> <li>✓ Suppen</li> <li>✓ Gnocchi</li> <li>✓ Knödel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kartoffelsalat</li> <li>✓ Salz- und Pellkartoffeln</li> <li>✓ Bratkartoffeln</li> <li>✓ Kartoffelgratin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Schupfnudeln</li> <li>✓ Röstis und Wedges</li> <li>✓ Salz- und Pellkartoffeln</li> <li>✓ Aufläufe und Eintöpfe</li> </ul>

### Wie lagere ich Kartoffeln richtig?

Richtig gelagert bleiben Kartoffeln lange frisch. Es gilt die „Dreierregel“:

- **dunkel:** weil sie unter zu viel Lichteinfall ergrünen.
- **trocken:** weil sie sonst schrumpelig werden oder faulen.
- **kühl (8-10 °C):** weil sie sonst zu keimen beginnen.

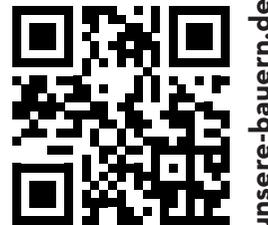
Früher gab es fast in jedem Haus einen Kartoffelkeller – heute fehlt dieser Platz oft. Doch ein normaler Keller oder eine Garage bieten ähnliche Bedingungen. Wer in einer Wohnung lebt: In der Küche sollten Sie Kartoffeln nicht im Kühlschrank lagern. Besser eignen sich abgedeckte Holzkisten, Körbe oder Jutebeutel. Übrigens: Ungewaschene Kartoffeln halten länger.

Sie wollen mehr erfahren?  
Unsere Bayerischen Bauern  
sind für Sie da!



Auf unserer Website und in den sozialen Medien finden Sie spannende Einblicke in den Hofalltag, echte Geschichten aus der Landwirtschaft, Rezepte und praktische Tipps rund ums Einkaufen, Kochen und Genießen. Und das Beste: Wir versenden regelmäßig Bayernkisten mit Produkten von „dahoam“.

Einfach QR-Code scannen und gewinnen!



unsere-bauern.de



# KARTOFFELN AUS BAYERN

DIE BESTEN TIPPS UND TRICKS





## Bayerische Kartoffeln: das Wichtigste auf einen Blick

### Das macht Kartoffeln aus der Region besonders

Knusprige Bratkartoffeln, cremiges Püree, klassischer Kartoffelsalat – die Kartoffel ist ein echtes Multitalent. In Bayern hat sie eine lange Tradition und wird mit Sorgfalt von unseren Landwirten angebaut. Kurze Wege, hohe Umweltstandards und beste Qualität machen die regionale Knolle zum nachhaltigen Genuss. Und: Mit einem Selbstversorgungsgrad von über 150% reicht die heimische Ernte für alle Fans von Kartoffelgerichten, egal ob deftig oder süß, Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert.

### Hier ist die bayerische Kartoffel zu Hause

Bayern ist ein wahres Kartoffelparadies: Rund 10.000 Landwirte bauen die Knollen hierzulande auf ca. 38.000 Hektar an. Damit ist Bayern nach Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen drittgrößtes Kartoffelanbaugebiet in Deutschland. Zwar wird die Knolle im ganzen Freistaat kultiviert, doch vor allem Oberbayern, Niederbayern, Schwaben und die Oberpfalz gelten als wahre Kartoffelhochburgen. Der nächste Kartoffelacker ist also nie weit weg.

### Kartoffeln haben immer Saison

Ab Anfang Juli startet die Ernte der Frühkartoffeln, die durch ihren feinen Geschmack bestechen. Ab Mitte August folgt die Haupternte, die eine große Sortenvielfalt bietet. Ein besonderes Merkmal der Kartoffel ist ihre hervorragende Lagerfähigkeit – in modernen Kartoffellagern bleibt sie über den Winter bis ins Frühjahr frisch. So ist regionaler Genuss das ganze Jahr über garantiert.

## „Dickmacher Kartoffel“ – von wegen!

Die Deutschen sind Kartoffelliebhaber: Nach Getreide ist die Kartoffel unser zweitwichtigstes Grundnahrungsmittel. Nicht ohne Grund! Sie steckt voller guter Inhaltsstoffe: hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralien. Dass Kartoffeln Dickmacher sind, ist längst als Mythos entlarvt. Auf 100 g Kartoffel kommen gerade mal ca. 70 kcal – im Vergleich zu rund 120 kcal bei derselben Menge gekochtem Reis.



## Regionale Kartoffeln kaufen

### Wo gibt es Kartoffeln aus der Region?

- **Direkt beim Erzeuger:** am Hof, Marktstand oder Straßenstand.
- **Im Supermarkt:** Viele Supermärkte bieten Kartoffeln aus der näheren Umgebung an. Achten Sie auf die Herkunft auf der Verpackung oder dem Preisschild.
- **Für Bio-Fans:** Auch Bio-Kartoffeln aus Bayern sind im Hofladen oder im Handel erhältlich.



### Warum regionale Kartoffeln?

Der Kauf von Importkartoffeln belastet Umwelt und Klima. Der Grund: Kartoffeln brauchen viel Wasser. Hierzulande reicht die Wassermenge, in Ländern wie Ägypten, Israel und Spanien nicht. Um den Bedarf zu decken, müssen immer tiefere Brunnen gebohrt werden, Landstriche trocknen aus. Hinzu kommen lange Transportwege und die oft fragwürdigen Arbeitsbedingungen der Erntehelfer.

## Siegel für heimische Qualität

Wer beim Einkauf auf die hier gezeigten Siegel achtet, kann sicher sein: Die Kartoffeln wurden zu 100% in Bayern angebaut, gelagert, verarbeitet und verpackt – für kurze Wege, hohe Standards und beste Qualität.

