

Kartoffelprodukte im Test



SNACKS & BEILAGEN
Sternekoch Nelson Müller prüft Fertigwaren aus der heiß geliebten Knolle

WIE GUT SIND

Knödel, Fritten & Chips?

Schnelle Snacks und Beilagen aus Kartoffeln sind beliebt. Doch wie hoch ist ihre **Qualität**? Starkoch Nelson Müller macht im TV den Test

Gekocht, gebacken, gebraten, gerieben, gestampft, frittiert: Schon lange ist die Kartoffel unsere liebste Beilage, noch vor Nudeln und Reis. 57,7 Kilogramm Kartoffeln isst jeder Deutsche heute pro Jahr. Allerdings waren es in den 90er-Jahren noch deutlich mehr: 72 Kilogramm. Zudem ist der Anteil an Fertigprodukten stark gestiegen: von knapp 40 auf gut 60 Prozent. Grund genug, etwas genauer hinzuschauen bei der Qualität: Wie gut sind Knödel, Chips und Pommes

frites aus dem Supermarkt? Das untersuchen TV-Koch Nelson Müller und ein Expertenteam nun im ZDF (siehe TV-Tipp). Die gute Nachricht: Müller greift zwar persönlich nicht zu Chips und Fritten, meint aber: „Kartoffelfertigprodukte können durchaus eine gute Qualität haben. Und Zeit spart man damit auch.“ Sein Tipp: „Mit einem Blick auf die Verpackung erkennt man, ob viele Zusatzstoffe verwendet wurden. Besser das Produkt ohne Zusatzstoffe wählen! Und dann ausprobieren, welche Marke einem am besten schmeckt.“ Diplom-Ökotrophologe Uwe Knop erklärt: „Kartoffeln machen in erster Linie satt. Das liegt an ihrem hohen Gehalt an Kohlenhydraten. Zudem enthalten sie Vitamine und Mineralstoffe. Das interessiert aber die Wenigsten, wenn sie sich mit einer Kartoffelbeilage lecker satt essen.“ Interessant

„Faustregel: Je weniger Zusatzstoffe, desto besser.“

Nelson Müller, Sternekoch



POMMES FRITES

Wichtig ist vor allem: In welchem Fett wurden sie frittiert? Und war es frisch?

wäre aber, was sonst noch in der Knolle steckt, genauer in jenen Fertigprodukten, zu denen sie verarbeitet wurde.

Welche Vitamine sind noch drin?

Fürs ZDF ließ Nelson Müller Knödel diverser Hersteller im Labor untersuchen. Eindeutiges Ergebnis: Der Großteil der Vitamine geht bei der Produktion verloren. Keine allzu große Überraschung, wie Müller zugibt: „Natürlich sind frische Produkte Hauptlieferanten für Vitamine – das sollte jedem klar sein. Aber es ist interessant, wie sich positive Inhaltsstoffe in Fertigprodukten konservieren lassen. Auf der ande-

ren Seite kann man aber auch zu Hause frische Zutaten so verkochen, dass kaum noch Vitamine enthalten bleiben.“

Wie frisch war das Fett?

Ein wichtiger Faktor bei Fertigprodukten ist das Fett, das zu ihrer Herstellung verwendet wurde. Uwe Knop hat beobachtet: „Die Hersteller setzen alles daran, das Vertrauen ihrer Kunden zu gewinnen und natürlich zu behalten. Nur so bleibt der Umsatz stabil. Schlagzeilen wie ‚Altes Fett bei der Pommes-Produktion eingesetzt‘ wären das Todesurteil für jedes Unternehmen. Allein deshalb können wir uns darauf verlassen, dass das verwendete Fett frisch ist.“ Eine These, die die Tests der Sendung bestätigen. Müller verrät vorab: „Keines der untersuchten Fette wurde zu lang verwendet, bei zwei Proben waren wir aber ganz nah am Grenzwert. Überraschenderweise auch bei einer der großen Ketten. Man sollte definitiv nachfragen, wann das Fett in der Fritteuse das letzte Mal gewechselt wurde.“ Und wie wichtig ist der Preis? Sind teure Produkte automatisch besser? Nein, sagen

Müller und Knop unisono. Allein schon deshalb, weil für alle Anbieter die gleichen Qualitäts- und Sicherheitsstandards gelten. Knop führt ein weiteres Argument an: „Viele günstige Discounter-Produkte werden von Markenherstellern produziert und unter anderen Namen verkauft.“ Das heißt:

No-Name-Produkte stammen oft aus einem guten Stall. Frohe Botschaften also für alle, die den schnellen Kartoffelspaß aus der Tüte lieben. Knop und Müller sind sich weitgehend einig: Einzig der persönliche Geschmack ist bei der Wahl des Produkts entscheidend. Der Ökotrophologe, der den Ratgeber „Ernährungswahn“ (Rowohlt, 192 Seiten, 9,99 Euro) geschrieben hat, bleibt selbst beim Thema Chips entspannt.

Was ist gesund, was ungesund?

„Für mein Buch habe ich über 1000 aktuelle Studien kritisch analysiert“, sagt Knop. „Fazit: Es gibt keinen Beweis für gesunde oder ungesunde Lebensmittel. Daher ist mein Rat ganz pragmatisch: Wer gern Chips isst, kann das ruhig tun. Es gibt keinen wissenschaftlichen Grund, vor Chips zu war-

„Wer gern Chips isst, kann das ruhig tun!“

Uwe Knop, Diplom-Ökotrophologe



CHIPS
Die Auswahl ist riesig. Die Unterschiede bei der Qualität sind meist nicht so groß

nen. Allerdings auch keinen, sie explizit zu empfehlen.“ Im Hause Knop gibt es deshalb auch Pommes und Rösti aus der Kühlung. Starkoch Nelson Müller dagegen lässt weiterhin die Finger von Chips & Co. Er bereitet Pommes frites selbst aus frischen Kartoffeln zu: „Man bekommt das ganze Jahr über deutsche Kartoffeln: gute Qualität aus guter Lagerung. Mein Tipp: Biokartoffeln kaufen! Die werden nach der Ernte nicht behandelt.“ **NICOLE STROSCHEIN**

DI 31.5. ZDF 20.15 UHR
POMMES, CHIPS & CO. Wie gut sind Kartoffelprodukte? Aus der Reihe „ZDFzeit“

FOTOS: WILLWEBER/ZDF (GR.), ALAMY (2)

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf*



Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
Beruhigt und verbessert den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe.

www.lasea.de

L/01/08/15/05

