



Tipp

Schulärztlicher Dienst Kartoffel Spezial

Geschnitten, gestampft, gerieben, süss, salzig oder säuerlich —Kartoffeln sind Alleskönner. In der Küche sind sie vielseitig einsetzbar dazu günstig, regional und mit der richtigen Lagerung zu jeder Jahreszeit verfügbar.

Die Knolle kann noch mehr, sie eignet sich für Kinderspiele, als Bastelmaterial, als Heil- und Hausmittel und auch für naturwissenschaftliche Experimente.



Spiele

Kartoffel fischen

In einer Wanne mit Wasser schwimmen viele gewaschene Kartoffeln. Wer kann mit dem Mund innerhalb von 2 Minuten die meisten Kartoffeln aus der Wanne fischen?
Zu leicht? Wer schafft es die Kartoffel mit einem Strohhalm aus der Wanne zu fischen?

Hindernis-Parcours

Wer schafft es den Parcours über den Baumstamm, unter dem Tisch hindurch, einmal um die Achse gedreht... zu durchlaufen und dabei eine Kartoffel zu balancieren? Auf dem Bauch, auf dem Fuss, in der Kniekehle... egal wo, solange sie nicht den Boden berührt.



Kartoffel-Puzzle

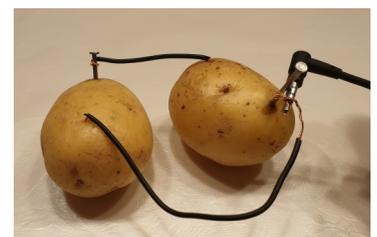
Eine geschälte Kartoffel in mehrere Teile schneiden. Wer schafft es die Kartoffel mit Hilfe von Zahnstochern wieder zusammenzusetzen?

Experimentieren & Basteln Strom aus der Kartoffel

- ▶ Mit Hilfe eines Kartoffel-Stromkreises können Kopfhörer zum Knistern gebracht werden. Dafür benötigt werden 2 Kartoffeln, 2 Stk. Kupferdraht à je 5cm, 2 verzinkte Nägel, 1 Kopfhörer (mit Kabel).
- ▶ So geht's: in jede Kartoffel einen Nagel sowie ein Stück Kupferdraht stecken. Die Kartoffeln miteinander verbinden, indem der Kupferdraht der ersten Kartoffel um den Nagel der zweiten Kartoffel gewickelt wird.
- ▶ Wird nun mit dem Kopfhörer-

Stecker gleichzeitig der Nagel der ersten und der Kupferdraht in der zweiten Kartoffel berührt, hört man im Kopfhörer ein Knacken und Rauschen.

Wichtig: Die Strom-Kartoffeln dürfen danach nicht mehr verzehrt werden, sie eignen sich aber hervorragend für Stempel.



Stempel machen

Eine rohe Kartoffel halbieren. Ein Guetzli förmli ca. einen halben cm in die Kartoffel drücken und die Kartoffel aussen an der Form entfernen. Förmchen wegnehmen und mit einem Küchentuch die Kartoffel abtupfen. Den fertigen Stempel mit Acrylfarbe oder Wasserfarbe bemalen und auf das Packpapier stempeln.



Kartoffeln als Hausmittel

- ▶ **Kopfschmerzen: rohe Kartoffelhälften während ca. 30min auf die Schläfen halten oder mit einem Tuch festbinden**
- ▶ **Halsschmerzen / Husten: Kartoffeln kochen und als Wickel auf den Hals oder die Brust auflegen (Achtung nicht verbrennen!)**
- ▶ **Sodbrennen: ein kleines, rohes Kartoffelstück gut kauen und schlucken, die Wirkung sollte sofort spürbar sein**
- ▶ **Insektenstiche: eine rohe Kartoffelhälfte auf den Insektenstich reiben, dies kühlt und lindert den Juckreiz**

Kartoffel-Rezepte

Kartoffel/Gemüsesuppe für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 300 g Kartoffeln
- 300 g Gemüse (was der Kühlschrank hergibt)
- 5 dl Gemüsebouillon
- Evtl. Rahm



Zwiebel, Knoblauch schneiden und in Fett dämpfen. Gemüse und Kartoffeln schälen, schneiden und mit dämpfen. Mit Bouillon ablöschen und ca. 30min köcheln lassen. Nach belieben Suppe pürieren und mit Rahm abschmecken und servieren.

Kartoffelbrot

- 500 g Ruchmehl
- ½ EL Salz
- 100 g Geschwellti (in Schale gekochte Kartoffeln, geschält)
- 10 g Hefe
- 3 dl Wasser

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde bilden. Geriebene Kartoffeln mit der Hefe und etwas Wasser verrühren, in die Mulde geben und mit wenig Mehl vom Rand bestreuen. Stehen lassen, bis der Brei schäumt (ca. 30 Minuten). Danach weiter Wasser zugeben und alle Zutaten zu einem Teig verkneten.

Zugedeckt bei Zimmertemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen. Ein Brot formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Zugedeckt nochmals ca. 30min gehen lassen.

Brot 50min bei 200 Grad auf der zweituntersten Rille backen—das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf den Boden hohl tönt.

Äplermagronen für 4 Personen

- 600 g Kartoffel
- 250 g Teigwaren
- 200 g Reibkäse (z.B. Gruyère)
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer, Muskat



Kartoffeln schälen, würfeln und zusammen mit den Teigwaren in reichlich Salzwasser garen. Abgiessen und abtropfen lassen. Lagenweise mit dem Käse zurück in die heisse Pfanne oder in eine vorgewärmte Form geben. Rahm würzen und über die Teigwaren giessen.

Nach Belieben: Apfelmus, Apfelstückchen oder Zwiebelringe dazu servieren

Lagerung und Aufbewahrung:

Kartoffeln dunkel und trocken bei 6 bis 10 Grad lagern. Idealerweise wird ein Leinensack oder eine Holzkiste verwendet. Für eine lange Haltbarkeit sollten Kartoffeln nicht neben reifen Früchten lagern, da sie sonst schneller keimen.

Maluns für 4 Personen

- 1 kg Gschwelli vom Vortag, an der Röstiraffel gerieben
- 300 g Mehl
- 80 g Butter
- Salz
- 20 g Butterflocken

Kartoffeln, Mehl und Salz in einer Schüssel mit den Händen gut verreiben.

Ein Drittel der Butter in einer Bratpfanne erhitzen, die Masse begeben und etwa 40 Minuten unter ständigem Stochern und Wenden rösten. Nach und nach die restliche Butter begeben. Wenn das Ganze in kleine, goldbraune und knusprige Kügelchen zerfällt, ist der Maluns fertig. Maluns anrichten und die Butterflocken darüber geben.

Zwetschgenknödel für 4 Personen

- Knödel
- 600 g Kartoffel
- 140 g Mehl
- 45 g Knöpfliemehl
- 40 g Butter, flüssig
- 2 Eigelb
- 1 Ei
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale
- ½ TL Salz
- 12 Zwetschgen, ganz, eingeschnitten, entsteint



- Streusel:
- 40 g Paniermehl
- 40 g Butter
- 4 EL Zucker
- etwas Zimt

Kartoffeln in der Schale kochen—warm schälen und mit der Rüeblireibe raffeln. Restliche Zutaten der Knödel zugeben und zu einem Teigballen verarbeiten.

Mit nassen Händen den Teig in ca. 12 Portionen teilen. Kugeln formen, flach drücken und jeweils eine Zwetschge einpacken. Knödel portionenweise ins siedende, leicht gesalzene Wasser geben und ca. 8 Minuten ziehen lassen. Knödel herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

Streusel: Paniermehl in der warmen Butter leicht rösten, Zucker und Zimt beimischen. Zwetschgenknödel in den Streuseln wenden und auf einem Teller anrichten.

