



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009390050_0001

Vor allem bei hoher Lichteinwirkung bilden sich in der Schale von Kartoffeln gesundheitsschädliche Giftstoffe. Deshalb die Knollen immer ohne Schale essen. Foto: News-Reporter.NET

Kartoffeln erst schälen, dann essen

„Die Vitamine stecken direkt unter der Haut, deshalb isst man Kartoffeln am besten mit der Schale.“ Ein Irrglaube, der sogar gefährlich werden kann. Denn Kartoffelschalen enthalten die Giftstoffe Solanin und Chaconin. Diese verflüchtigen sich auch beim Kochen oder Braten nicht. Deshalb sollten Kartoffeln immer ohne Schale gegessen werden, empfiehlt das Max-Rubner-Institut (Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel) in Karlsruhe.

Solanin und Chaconin sind natürliche Gifte, die vor allem immer dann entstehen, wenn Kartoffeln zu hell und zu warm gelagert werden. Egal ob in Bio- oder konventionell angebauten Kartoffeln. Die höchsten Dosierungen finden sich in den Keimen, in grünen Stellen, in den sogenannten Augen der Kartoffel sowie in und direkt unter der Schale. In großen Mengen können diese Stoffe die Darmwand angreifen und Nerven schädigen. Deshalb Kartoffeln immer kühl und dunkel lagern. Keimlinge und grüne Stellen vor dem Kochen großzügig wegschneiden. Kartoffeln mit mehreren grünen Stellen sollten Sie lieber entsorgen. Doch keine Angst: Die Schale kann bedenkenlos mitgekocht werden. Sollte sie auch. Denn so bleiben die Vitamine und Mineralien im Inneren der Knolle besser erhalten. Das Kochwasser sollten Sie jedoch weggießen. (News-Reporter.NET/as)