

Chemikerfrage

Beitrag von „Krabappel“ vom 18. Januar 2018 17:01

Ist das Kochwasser von Kartoffeln zu verwenden oder besser nicht? Ich lese gerade im Netz hitzige Debatten über Nährstoffe, Giftigkeit und Sämigkeit von Suppen... Hat jemand von den Chemikern eine gesicherte Erkenntnis?

danke 😊

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 18. Januar 2018 17:14

Wozu?

Beitrag von „Krabappel“ vom 18. Januar 2018 17:45

...ob man die Kartoffeln extra kochen und das Wasser abschütten soll oder alles Gemüse in einen Pott werfen und hinterher samt Kochwasser pürieren darf (Stichwort Alkaloidirgendwas und Solaninsonstwie?)

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 18. Januar 2018 17:49

Achso. Kartoffelwasser enthält sicher einen Haufen Stärke, aber das ist ja egal. Solanin ... nein. Die heutigen Kartoffelsorten enthalten sowieso kaum noch davon und beim Kochen wird das letzte bisschen dann auch noch zerstört.

Beitrag von „kodi“ vom 18. Januar 2018 18:00

Kochen macht das meines Wissens nicht kaputt, aber wenn ist das in grünen Stellen, in Keimstellen und in der Schale.

Das schneidet man ja alles vorher ab.

Ich nehme Kartoffelkochwasser seit Jahren als Soßengrundlage und hatte bisher nie Probleme.

Beitrag von „Bolzbold“ vom 18. Januar 2018 18:35

Ich nehme das Kochwasser für die Suppe. Das geht genau auf und die Suppe hat so die richtige Konsistenz.

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 18. Januar 2018 18:41

Zitat von kodi

Kochen macht das meines Wissens nicht kaputt,

Stömmt. Habe grad noch ein Lebensmittelchemie-Buch konsultiert, das sagt das auch 😊 Aber selbst wenn man grüne, ungeschälte Kartoffeln verarbeitet und es wirklich drauf anlegt mit dem Solanin ... man müsste wohl mehrere kg davon in sich hineinfüllen um ein Problem zu bekommen.

Beitrag von „Zirkuskind“ vom 18. Januar 2018 18:47

Hab mich auch gerade schlau gelesen.

Schälen reduziert den Solaningehalt um ca 80%. Beim Kochen geht etwa die Hälfte des restlichen Solanins ins Wasser über. Es ist also nicht viel im Wasser sondern genau so viel wie in den gekochten Kartoffeln.

Wenn ich bedenke wie selten wir Kartoffeln essen im Gegensatz zu z.B. unseren Großeltern, finde ich es nicht sehr bedenklich.

Beitrag von „Jubi87“ vom 4. März 2018 20:29

Der grüne Teil einer Kartoffel enthält Solanin, welches glücklicherweise fast unlöslich in Wasser ist. Lediglich bei höheren Temperaturen, die beim Kochen erreicht werden, kann es zu einer Aufnahme des Solanins in das Wasser kommen. Mit dem Abschneiden der grünen Stellen kann man jedoch diese Gefahr beseitigen.

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 5. März 2018 07:04

Kartoffeln werden übrigens schmackhafter und der Garvorgang ist energiesparender, wenn man sie nicht im Wasser kocht sondern im Topf auf einen Dämpfeinsatz stellt und über fingertiefem Wasserspiegel dämpft.

[Blockierte Grafik: https://www.clasohlson.com/medias/sys_master/8873137471518.jpg]

Beitrag von „plattyplus“ vom 5. März 2018 07:36

Zitat von Meerschwein Nele

und der Garvorgang ist energiesparender

Und noch energiesparender wird das, wenn Du die Schüssel da noch vergrößerst und einfach nach draußen stellst... nennt sich "Solarkocher". 😊

Beitrag von „Physikant“ vom 10. März 2018 15:20

Wenn ich Kartoffelsuppe kuche, schütte ich das Wasser ja auch nicht weg - das wird ja die Suppe.

Beitrag von „Krabappel“ vom 10. März 2018 17:22

Zitat von Physikant

Wenn ich Kartoffelsuppe kuche, schütte ich das Wasser ja auch nicht weg - das wird ja die Suppe.

Ich schütte weg. Das war ja gerade die Frage, wie giftig Solanin ist und ob das jemand gesichert weiß 