

Darf man Erdäpfel, die austreiben, noch essen?

Werden Erdäpfel zu lange oder falsch gelagert, beginnen sie auszutreiben. Sind sie aufgrund der Keime dann ungenießbar oder gar giftig? Das hängt vor allem von der Länge der Triebe ab.

Um sich vor natürlichen Feinden zu schützen, befindet sich in der Schale von Erdäpfeln, die ja eigentlich sehr gesund sind, der leicht giftige **Bitterstoff Solanin**. Solanin kommt aber auch an grünen Stellen und an den Keimansätzen vor. Sind die Triebe 1 - 2 cm lang, genügt es, sie und die grünen Stellen großzügig wegzuschneiden.



Ab einer Länge von mehr als 5 cm, oder wenn die grünen Stellen überwiegen, sollten die Erdäpfel nicht mehr gegessen werden. Denn hohe Mengen von Solanin können zu Übelkeit und Erbrechen führen. Solanin ist hitzestabil und geht in geringen Mengen ins Kochwasser über, daher sollte dieses dann nicht weiter verwendet werden.

Die grünen Stellen entstehen, weil sich das Solanin unter Lichteinfluss bildet. Daher sollten die Erdäpfel dunkel, kühl und trocken gelagert werden. Die ideale Lagertemperatur liegt bei 4 bis 6 Grad.

Zwiebel oder Knoblauchknollen mit grünen Trieben kann man hingegen bedenkenlos essen, da ihre Keime keine giftigen Stoffe enthalten.

Quellen:

<https://www.bzfe.de/inhalt/fragen-mythen-fakten-1492.html> (Bundeszentrum für Ernährung)
<https://therecippettes.com/2018/09/05/zerowaste-10-lebensmittel-mythen-im-faktencheck/> (Zero Waste)
<https://www.kochbar.de/cms/fuenf-mythen-ueber-die-haltbarkeit-kann-ich-das-noch-essen-2110769.html>
<https://www.gmx.at/magazine/ratgeber/essen-trinken/kartoffeln-keimen-giftig-gefahren-kochen-34154138>