

**Hurra! – die Schweizer Frühkartoffeln sind da!
Radio-Munot-Konsumententipp vom 1. Juni 2006**

Pünktlich zum kalendarischen Sommeranfang kommen die ersten Schweizer Frühkartoffeln auf den Markt - mit so klingenden Namen wie: **Lady Christel, Agata, Lady Felicia, Charlotte und Derby.**

Ein Drittel der Schweizer Frühkartoffeln stammen aus Schaffhausen, Ramsen, dem Weinland, Diessenhofen, dem Thurtal und dem unteren Rheintal.

Die hier geernteten Frühkartoffeln werden von der Agrarhandel AG in Frauenfeld kontrolliert, kalibriert, gewaschen und in **Lichtschutzplastikbeutel von 1 kg** verpackt, mit der **Produzentenangabe und dem Packungsdatum** versehen und anschliessend wieder in die produzierenden Regionen verteilt. In den Schaffhauser Spar-Läden sind ab nächster Woche SH Frühkartoffeln (mit dem SH Wappen) erhältlich. Die Migros Ostschweiz verkauft ab sofort die Ostschweizer Frühkartoffeln in ihrem Programm: „Aus der Region – für die Region“ und bei COOP tragen sie das leuchtende „Suisse Garantie“ Label.

☛ **CH Frühkartoffeln sind echte Saison- und Regioproducte, aus umweltfreundlicher Produktion!**

Frühkartoffeln sind festkochend und eignen sich besonders gut für „Gschwellti“, Gratins, Kartoffelsalat, Ofenkartoffeln und Kartoffelsuppe.

Ernährungsphysiologisch sind sie unserer Gesundheit sehr zuträglich. Der Nährwert von Kartoffelprotein ist höher als beim Weizen oder beim Mais. Kartoffeln enthalten grössere Mengen der Vitamine A und C und geringere Mengen der Vitamine B2 und B6 sowie wertvolle Mineralstoffe.

☛ **Schweizer Frühkartoffeln sind sättigend, kalorienarm und gesund!**

Frühkartoffeln sind eine Schweizerische Spezialität mit einer sehr zarten Schale.

Sie gelten eigentlich als Gemüse und können nicht gelagert werden. Geniessen Sie diese Köstlichkeit am besten ganz frisch und mit der Schale. Die Kochzeit ist sehr kurz und deshalb sind Frühkartoffelgerichte **schnell zubereitet** und auch für die eilige Hausfrau geeignet!

☛ **Schweizer Frühkartoffeln sind eine kulinarische Köstlichkeit!**

Frühkartoffelrezepte: (Quellen: Eddy Gander, Gastronom, Hüttwilen, Myriam Zumbühl, „Kochen mit Myriam“)

Feines Frühkartoffelsüppchen

Feingeschnittene Zwiebeln, wenig Lauch, sowie gewürfelte Frühkartoffeln in Olivenöl anziehen, mit wenig Mehl bestäuben, mit Riesling ablöschen und mit Hühnerbouillon auffüllen. Weichkochen, mixen, mit Rahm verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Einlage eignen sich weichgekochte Kartoffelwürfeli, gebratener Speck oder geröstete Brotwürfeli.

Frühkartoffel-Lauchgratin

1-2 Lauchstängel schneiden und mehrere Frühkartoffeln ungeschält in 5 mm Scheiben raffeln. Beides in einer Milch-Rahmmischung (je ca. 2,5 dl) 5 Minuten köcheln lassen (das Gemüse muss mit der Milch-Rahmmischung bedeckt sein). Diese salzen, pfeffern, mit Streubouillon und frischer Muskatnuss würzen. In eine Gratinform füllen, Parmesankäse darüber reiben und 20 Minuten bei 200 Grad im Ofen goldgelb gratinieren.

Lady-Christel-Omelette

In Würfeli geschnittene, weichgekochte Kartoffeln und Tomaten in Butter anbraten. 3 Eier, 1 Esslöffel Rahm dazugeben, in der Bratpfanne zur französischen Omelette formen. Auf den Teller stürzen und warm stellen. Hühnerleber, gehackte Zwiebeln in Olivenöl andünsten, mit Rotwein und Bratenjus ablöschen, mit gehackter Petersilie garnieren.

Dessert-Variationen mit Ostschweizer Erdbeeren (nach Ihrer Fantasie!)

Neueste Studien bestätigen, wie wichtig der tägliche Konsum von frischen Früchten und Gemüsen für unsere Gesundheit und Fitness ist!

☛ **Regional und saisonal steht für Geschmack und Frische!**

Es ist ein kleines Wunder, dass bei diesem kalten, verregneten und windigen Frühling doch noch so schöne Schweizer Frühkartoffeln geerntet werden können. Dies ist auch dank einem Grosseinsatz der Produzenten möglich. Um die Weihnachtszeit herum wurden die Saatkartoffeln vorgekeimt, im Februar mit klammen Fingern ins Freie gesetzt, dann die Felder mit Folie oder Vlies zugedeckt. Starke Winde und Froströche erforderten laufend Schutzmassnahmen sowie die volle Aufmerksamkeit der Bauern!

☛ **Frühkartoffeln sind ein hochwertiges, arbeitsintensives Naturprodukt. Um so mehr sollten wir Konsumentinnen und Konsumenten die feinen Schweizer Frühkartoffeln jetzt geniessen!**

Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Esther Brogle, Präsidentin kf Schaffhausen