

1. Methode

Kartoffeln

**„klein geschnitten,
gewässert und gekocht“,**

*nach Versuchen von E. Muskat,
Institut für Ernährungswissenschaft,
Gießen.*

2. Methode

Kartoffeln „in Stücke

**geschnitten, gewässert,
Kochwasser gewechselt“,**

nach Versuchen von Huberta Eder

3. Methode

**Kartoffeln „in Stücke ge-
schnitten, nicht gewässert,
Kochwasser gewechselt“,**

nach Versuchen Huberta Eder

Kartoffeln kaliumarm kochen

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in 1 cm breite Würfel schneiden, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Über Nacht in Wasser stehen lassen, wobei die Kartoffeln gut mit Wasser bedeckt sein sollen.
3. Die Kartoffeln vor dem Kochen wiederum in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.
4. Zum Schluss in ausreichender Menge Wasser kochen und anschließend das Kochwasser wegschütten.
5. Kochergebnis: Es entsteht ein Kaliumverlust von ca. 50-60%.

Kaliumpunkte pro Portion

180 g gekochte Kartoffeln enthalten 4-5 Kaliumpunkte (300-375 mg Kalium).

Zubereitung:

1. 180 g geschälte Kartoffeln in etwa neun Stücke teilen.
2. Kartoffelstücke in 500 ml kaltem Wasser über Nacht stehen lassen. Danach das Wasser wegschütten.
3. Die Kartoffeln in 3/4 Liter frischem Leitungswasser acht Minuten kochen, anschließend das Kochwasser wegschütten.
4. Erneut 3/4 Liter frisches Wasser zugeben, restliche zehn Minuten kochen und das Kochwasser wiederum wegschütten.
5. Kochergebnis: Bei dieser Methode kommt es zu einem Kaliumverlust von ca. 35-38%.

Kaliumpunkte pro Portion

180 g gekochte Kartoffeln enthalten 450-490 mg Kalium (6-6,5 Kaliumpunkte).

Zubereitung:

1. Von nicht gewässerten Kartoffeln wird lediglich nach acht Minuten das Kochwasser, wie zuvor beschrieben, erneuert und anschließend das Kochwasser weggeschüttet.
2. Kochergebnis: Hierbei kommt es zu einem Kaliumverlust von nur ca. 31-35%.

Kaliumpunkte pro Portion

180 g gekochte Kartoffeln enthalten 490-525 mg Kalium (6,5-7 Kaliumpunkte).

4. Methode

Kartoffeln „in Stücke geschnitten, gewässert, Kochwasser nicht gewechselt“,

nach Versuchen von Huberta Eder

5. Methode

„Optimal gewässert und gekocht“,

nach einer Methode von Björn Schott

Kartoffeln kaliumarm kochen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln, wie unter der 2. Methode beschrieben, wässern. Danach in einem 3/4 Liter Wasser 18 Minuten kochen und zum Schluss das Kochwasser wegschütten.
2. Kochergebnis: Es entsteht ein Kaliumverlust von ca. 29-31%.

Kaliumpunkte pro Portion

180 g gekochte Kartoffeln enthalten ca. 525 mg Kalium (7 Kaliumpunkte).

Zubereitung:

1. Kartoffeln 2-3 mm dick schälen und in kleinere Stücke schneiden. Je kleiner, desto mehr Kalium wird herausgelöst.
2. Zum Wässern die geschnittenen Kartoffeln in der 10fachen Wassermenge auf 70 °C erwärmen. Dazu die Temperatur mit einem Bratenthermometer überprüfen (Haushaltsfachgeschäft). Langsam abkühlen lassen. Dafür ein Isoliergefäß oder eine Wolldecke verwenden.
3. Nach 3 Stunden das Wässern beenden und das Wasser abgießen.
4. Mit frischem kaltem Wasser zum Kochen aufsetzen, wobei die Kartoffeln bedeckt sein müssen.
5. Nach dem Garen das Kochwasser wegschütten.
6. Kochergebnis: 180 g gekochte Kartoffeln enthalten 3 Kaliumpunkte.

Anmerkung

Vermutlich lässt sich das Wässern von Kartoffeln über Nacht bei den Methoden 1 bis 4 ebenfalls auf 3 Stunden verkürzen. Versuchsergebnisse liegen hierüber jedoch nicht vor.

Die Informationen stammen aus den Büchern:

*Bunte Küche für Dialysepatienten von Huberta Eder, Gießen, und
Bessere Ernährung für Dialysepatienten - Punkt für Punkt leicht gemacht
von Huberta Eder und Henning Schott, Gießen.*

Beide Bücher sind erschienen im Kirchheim Verlag, Mainz, und im Buchhandel erhältlich.