

# #ALMA – Tipps und Tricks von Bäuerinnen und Landfrauen!

Im neuen Projekt #ALMA des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes (SBLV) geben Bäuerinnen und Landfrauen ihr wertvolles Wissen weiter: Sie verraten ihre Lieblingsrezepte und geben Tipps in Sachen Ernährung, Haushalt oder Garten. Dieses Mal dreht sich alles um die Kartoffel. Lass Dich inspirieren!

Seit Mai 2021 wird das Wissen der Landfrauen und Bäuerinnen in Form von «Tipps und Tricks im Alltag» im neuen Projekt #ALMA (Haushalts- und Alltags-Management) weitergegeben: Du bekommst jede Woche Inspirationen, neue Ideen und erfährst so manchen Trick aus den Bereichen Kochen, Garten, Gesundheit & Beauty, Upcycling und Haushalt.

Das Projekt #ALMA erscheint auf [www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch), Facebook und Instagram. Interessiert? Also nichts wie los, die Kanäle besuchen und vom breiten Wissensschatz unserer Landfrauen profitieren.



## BASTELTIPP



### Kartoffelstempel mit Marianne Peter

Halbiere eine grosse Kartoffel und achte dabei auf eine ebene Schnittfläche. Steche eine Guetzli-Form zu Dreivierteln in die Kartoffel und entferne den Bereich ausserhalb der Form. Tupfe den entstandenen Stempel mit Küchenpapier trocken. Trage nun mit einem Pinsel oder kleinem Schwamm eine dünne Schicht Farbe auf den Stempel auf. Verwende dafür je nach Untergrund Acryl-, Textil-, oder Bastelfarbe. Bevor Du Dich nun mit dem Kartoffelstempel ans Werk machst, solltest Du zuerst einige Probedrucke auf ein Blatt Papier machen.

## GARTENTIPP



### Kartoffeln richtig lagern mit Debora Heusser

Für die Lagerung von Kartoffeln gilt: kühl, trocken und dunkel. Idealerweise lagern Kartoffeln bei 5–8 °C. Unter 4 °C wandeln sie Stärke in Zucker um, was ihren Geschmack beeinträchtigt, über 10 °C beginnen sie gerne zu keimen. Das Auskeimen verhindert man zusätzlich durch die Dunkelheit. Trockenheit als dritte Bedingung verhindert Fäulnis. In einem luftdurchlässigen Behälter wie einer Holzkiste oder einem Jutesack halten die unbeschädigten, gesunden, trockenen Knollen relativ lange.

## REZEPTTIPP



### KARTOFFELCRÈMESUPPE

mit Migga Fallet



#### Zutaten für 4 Personen

Butter, zum Dünsten • 1 Zwiebel, gehackt • Kräuter, fein gehackt, z.B. Schnittlauch, Peterli, Majoran • 400 g mehligkochende Kartoffeln, in Würfeln • 1 dl Weisswein oder Wasser • 7–8 dl Wasser • Salz oder Bouillon • Pfeffer

**Garnitur:** 1 dl Rahm, steif geschlagen • Reibkäse, nach Belieben • Kräuter, nach Belieben

**1** Butter erhitzen, Zwiebel und Kräuter darin andünsten. Kartoffeln begeben,

kurz mitdünsten. Mit Weisswein oder Wasser ablöschen. Würzen. 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Pürieren.

**2** Mit Rahm garnieren, nach Belieben Käse dazuservieren.

**Vidorezept**  
Das Rezept für ihre feine, supersämige Kartoffelsuppe als Videoanleitung.



## HAUSHALTSTIPP



### Kartoffeln entfernen Grasflecken mit Silvia Amaudruz

Kartoffel halbieren und mit der Schnittfläche den frischen Grasfleck einreiben. Anschliessend wie üblich in der Maschine waschen.

## GESUNDHEITSTIPP



### Giftiges Solanin in Kartoffeln mit Flavia Ursprung

Solanin in Kartoffeln ist eine schwer lösliche, leicht bittere Substanz, die weder durch Hitze zerstört noch von menschlichen Verdauungsenzymen abgebaut wird. In geringen Menge besteht für den Menschen keine Gefahr. Bei höheren Solanin-Konzentrationen können Kartoffelgerichte bitter schmecken. Hat die Kartoffel bereits viele grosse Keime (über 1 cm Länge) sollten sie nicht mehr gegessen werden. Grüne Stellen und kleine Triebe sollten grosszügig weggeschnitten werden, dann besteht keine Gefahr für die Gesundheit.