

## Grüne Stellen in Kartoffeln – giftig oder nicht?



Kartoffeln sind Nachtschattengewächse. Und Nachtschattengewächse enthalten in grünen und keimenden Stellen oder im unreifen Zustand die leicht giftige Substanz Solanin. Aber keine Panik! Wer zu viel aufnimmt, spürt meist ein unangenehmes Kratzen und Brennen im Hals. Bei größeren Mengen kann es zu Magenbeschwerden, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen bis hin zu Bewusstseinsstörungen kommen. Ab einer Konzentration von einem Milligramm Solanin pro Kilogramm Körpergewicht können Vergiftungserscheinungen auftreten. Da der natürliche durchschnittliche Solaningehalt bei frischen Kartoffeln bei weniger als 100 Milligramm pro Kilogramm liegt, müssten Erwachsene für eine mögliche Vergiftung aber mehr als zehn Portionen Pellkartoffeln am Tag essen.

### **Was ist zu tun?**

Die Knollen vor oder nach dem Kochen schälen oder pellen, da die Schale solaninhaltig ist. Wer die Schale mitessen möchte, nimmt möglichst frische und unverletzte Kartoffeln. Das Kochwasser sollte nicht mitverwendet werden, da Solanin wasserlöslich ist und durch Hitze nicht zerstört wird. Bitter schmeckende, stark keimende, stark ergrünte und schrumpelige Kartoffeln sollten nicht mehr gegessen werden.