

Presseinformation

Vitamin-Star Kartoffel

Dass die Kartoffel ein echtes Superfood ist, offenbart ein Blick unter die Schale – eine kleine Warenkunde

Berlin, 21. Juli 2017. Die Kartoffel ist vom deutschen Speiseplan nicht wegzudenken, und zwar zurecht. Denn sie ist ein echter Star in der gesunden Küche und punktet mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen sowie einer geringen Kalorienanzahl.



Die Kartoffel zeigt, was in ihr steckt. Quelle: KMG

Die Kartoffel und was wirklich in ihr steckt
Kartoffeln gelten auch heute noch manchmal als Dickmacher. Dass die Kartoffel jedoch alles andere als eine Kalorienbombe ist, zeigt ein Blick unter die Schale: Kartoffeln haben wenig Fett (0,1% bei 100g), hochwertiges Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und vor allem jede Menge Vitamin C. Mit 17mg pro 100g sogar mehr als ein Apfel (12mg). Um die Nährstoffe zu behalten, kommt es jedoch auf die richtige Zubereitung an. Am besten wird die Kartoffel fettarm im Backofen zubereitet oder mit Schale schonend gedämpft, so bleiben möglichst viele der wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Auch wer auf seine Linie achten möchte, kann sich freuen. Denn 100g gekochte Kartoffeln enthalten gerade einmal 70 Kalorien. Also rund 80 Kalorien weniger als eine vergleichbare Menge Nudeln (ca. 150 Kalorien/ 100g).



Belana ist festkochend und passt perfekt zu Salaten.

Quelle: KMG

Die Stärke bestimmt die Stärke

Weltweit gibt es über 4.000 bekannte Kartoffelsorten. Alleine in Deutschland sind 210 verschiedene Sorten zugelassen. Unterteilen lassen sie sich in drei verschiedene Kategorien: Festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig kochend. Dabei wird die Festigkeit durch die enthaltene Stärke bestimmt. Je mehr Stärke desto weicher die Kartoffel. Festkochende Kartoffeln, mit wenig Stärke, eignen sich vor allem für Salate, Gratins oder Gerichte, bei denen sie im Ganzen erhalten bleiben soll. Vorwiegend festkochende Kartoffeln sind etwas weicher, behalten aber dennoch ihre Form. Sie sind daher bestens für Pommes oder Eintöpfe geeignet. Mehlig kochende Kartoffeln, mit viel Stärke, eignen sich ideal für Gerichte wie Kartoffelpüree oder Knödel.

Presseinformation



Kartoffeln sollten am besten an einem dunklen Ort oder in einem Jutesack aufbewahrt werden. Quelle: KMG

trotzdem etwas Luft ab. Am wohlsten fühlt sie sich übrigens bei einer Temperatur zwischen acht und zwölf Grad Celsius.

Nachtschwärmer

Wer zu viele Kartoffeln gekauft hat oder sich einen Vorrat anlegen möchte, kann die Kartoffeln mit ein paar einfachen Tipps richtig lagern. Denn wer weiß, dass die Kartoffel eine Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse ist, weiß auch, dass sie ein echter Liebhaber von dunklen Orten ist. Ideal lässt sie sich daher etwa in einer Vorratskammer aufbewahren oder auch in einem Beutel aus Leinen oder Jute. So hat es die Kartoffel schön dunkel, bekommt aber



Die Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs und wird von Juni bis Oktober geerntet. Quelle: KMG/ Böhmer

Von Mai bis Oktober

Wer nicht genug von der gesunden Knolle bekommen kann, hat Glück. Mit einer Erntezeit von Mai bis Oktober gibt es eine besonders lange Erntespanne für das Nachtschattengewächs. Frühe Kartoffeln sind bereits ab Mai und Juni erhältlich. Da Frühkartoffeln noch eine sehr dünne Schale haben, kann diese mitgegessen werden. Frühe Kartoffeln sollten immer frisch verzehrt werden. Mittelfrühe Kartoffeln können im Juli und August geerntet und bis zu vier Monate aufbewahrt werden. Die Erntezeit von spätreifenden Kartoffeln ist von August bis Oktober. Sie lassen sich unter optimalen Bedingungen sieben Monate lagern. So können auch nach der Erntezeit noch lange schmackhafte Kartoffeln genossen werden.

Über die KMG

Die Kartoffel Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und den Handel. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverbände e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelhandel und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Dimitra Tsiagidou
E-Mail: tsiagidou@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-812
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank