

## Presseinformation

### Wussten Sie schon, dass ...

#### 5 Fakten über die Kartoffel

**Berlin, 02. August.** Dass die Kartoffel nicht nur als Pommes auf dem Teller interessant ist, wissen echte Kartoffelliebhaber längst. Fünf Fakten zur Kartoffel zeigen, was die Knolle alles zu bieten hat.

### Wussten Sie schon, dass ...



*Sparsam: Für die Erzeugung von einem Kilo Kartoffeln wird rund 135 Liter Wasser benötigt. Quelle: KMG*

#### ... Kartoffeln nur wenig Wasser zum Anbau benötigen?

Kartoffeln gehören weltweit zu den drei wichtigsten Nahrungsmitteln. Erstaunlich ist dabei, dass sie zum Anbau weit geringere Mengen Wasser benötigen, als die meisten anderen Lebensmittel. So werden für ein Kilogramm Kartoffeln in Deutschland rund 135 Liter Wasser benötigt. Zum Vergleich: Ein Kilo Mais verbraucht während der Wachstumsphase rund 900 Liter Wasser, ein Kilo Reis sogar rund 2.500 Liter.



*Eine Haarkur mit Kartoffelwasser sorgt für gesundes Haar und dunkelt erste graue Strähnen ab. Foto: Jörg Brinckheger / pixelio.de*

#### ... Kartoffelwasser gegen graue Haare hilft?

Wirkungsvoll für schöne und kräftige Haare ist selbstgemachtes Kartoffelwasser. Es sorgt für mehr Glanz und schwächt sogar die Sichtbarkeit von grauen Haaren ab, indem es diese nachdunkeln lässt. Also optimal für eine dunkle Haarpracht, in der erste graue Haare sichtbar werden. Das Kartoffelwasser sorgt zudem dank der enthaltenen Stärke bei regelmäßiger Anwendung für eine gesunde Kopfhaut und starke Haare.

Und so einfach geht's: Kartoffeln schälen, die Schalen mit heißem Wasser begießen und 30 Minuten ziehen lassen. Schalen entfernen und das Wasser auffangen. Mit dieser Tinktur nun die Haare nach dem Shampooieren gründlich spülen – fertig.

## Presseinformation

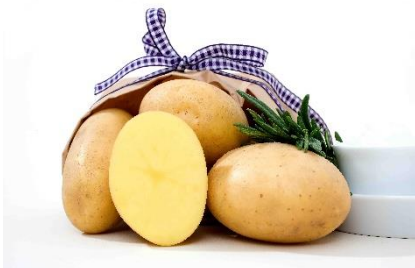
### Wussten Sie schon, dass ...



*Zum Backen sind fein geriebene Kartoffeln ein guter Ersatz für Hühnereier  
Foto: gänseblümchen /pixelio.de*

#### **... Kartoffeln zum Backen nützlich sind?**

Backe, backe Kuchen – der Besuch steht vor der Tür und es soll schnell ein Kuchen her? Kein Problem, wären da nicht die fehlenden Eier. Wer Kartoffeln im Haus hat, braucht sich darum allerdings keine Sorgen zu machen, denn eine mittelgroße, roh geriebene Kartoffel ersetzt ein Ei. Die fein geriebene Kartoffel einfach als Eierersatz zum Teig dazugeben, bis er sich wie gewohnt anfühlt. Möglich macht dies die Stärke, die die Zutaten bindet. Mit dieser Variante lassen sich übrigens auch ganz einfach vegetarische oder vegane Back-Leckereien zubereiten.



*Kartoffeln sind ein sicheres und gesundes Lebensmittel. Quelle: KMG*

#### **... Kartoffeln zu den sichersten Lebensmitteln gehören?**

Kartoffeln enthalten so gut wie keine Pflanzenschutzmittelrückstände. Weder in der Schale noch in ihrem Inneren. Sie werden in Deutschland regelmäßig analysiert und auf Pflanzenschutzmittelrückstände getestet und unterschreiten dabei stets deutlich die erlaubten Höchstwerte. Somit ist die Kartoffel ein sicheres Lebensmittel und auch für Allergiker und empfindliche Mägen bestens geeignet.



*Zu viel Salz? Eine Kartoffel schafft Abhilfe  
Foto: berwis /pixelio.de*

#### **... Kartoffeln eine versalzene Suppe retten?**

Der Salzstreuer hat eine zu große Öffnung oder die Prise Salz war etwas zu großzügig bemessen? Das Malheur ist schnell passiert und schon ist die leckere Suppe versalzen. Damit die Liebsten nicht vor leeren Tellern sitzen, gibt es einen einfachen, aber effektiven Tipp. Einfach ein bis zwei geschälte, rohe Kartoffeln in die Suppe geben und so lange kochen lassen, bis die Suppe wieder genießbar ist. Die Kartoffeln saugen das Salz wie ein Schwamm nach und nach auf und so steht nach kurzer Zeit die leckere Suppe wie erhofft auf dem Tisch.

## Presseinformation

### 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 Kartoffelanbau 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](mailto:tsiagidou@agentur05.de)  
Tel.: 0221 925454-812  
Sachsenring 81 | 50677 Köln

