

Presseinformation

Zum Weltvegetariertag am 1. Oktober

Kartoffel: Allround-Talent für die vegetarische Küche

Gesund, nahrhaft, vitaminreich – Kartoffeln sind für eine ausgewogene und vielseitige vegetarische Küche perfekt geeignet – Rezept für Kartoffelpizza



*Tolle Knolle: Für eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung sind Kartoffeln ideal – nicht nur bei Vegetariern.
Quelle: KMG (bei Verwendung bitte angeben)*

Berlin, 27. September 2018. Am 1. Oktober ist Weltvegetariertag – weltweit soll dann auf die Vorzüge einer vegetarischen Ernährung aufmerksam gemacht werden und darauf, dass vegetarische Ernährung äußerst gesund und abwechslungsreich sein kann. So auch zum Beispiel mit Kartoffeln, denn sie sind nahrhaft, vitaminreich und vielseitig einsetzbar. Ihre zahlreichen unterschiedlichen Sorten lassen sich auf vielfältige Weise zubereiten, sei es als Hauptgericht oder als Beilage, in fester Form, gebacken, gestampft oder gekocht. Sogar leckere Drinks und köstliche Desserts lassen sich mit wenig Mühe aus Kartoffeln zubereiten.

Gesunde Ernährung mit der „Zitrone des Nordens“

Die Kartoffel enthält viele wichtige Vitamine und Nährstoffe. Ihr hoher Vitamin-C-Gehalt brachte ihr früher sogar den Beinamen „Zitrone des Nordens“ ein. Außerdem war sie auf hoher See ein unverzichtbarer Begleiter, um Mangelerscheinungen wie dem berüchtigten Skorbut vorzubeugen. Eine Kartoffel enthält pro 100 Gramm etwa 17 Milligramm Vitamin C, das ist mehr als bei einem Apfel (12 Milligramm pro 100 Gramm). Dazu kommen noch viele wichtige B-Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und pflanzliche Eiweiße. Kartoffeln haben auch einen hohen Anteil an Antioxidantien. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend, senken den Blutdruck und sollen den Alterungsprozess verlangsamen.

Für die schlanke Küche sind Kartoffeln ebenfalls gut geeignet, denn sie machen lange satt und sind kalorienarm: 100 Gramm gekochte Kartoffeln enthalten nur etwa 70 Kilokalorien. Darüber hinaus macht ihre basische Wirkung Kartoffeln gut bekömmlich, das ist zum Beispiel hilfreich bei Magenbeschwerden wie Sodbrennen oder Übersäuerung.

Presseinformation

Kartoffelpizza mit Pilzen: Ein herbstliches Kochvergnügen

Wer die Vielseitigkeit der Kartoffel ausprobieren möchte, findet gerade im Herbst eine Vielzahl von Möglichkeiten dazu. Denn nahezu alle saisonalen Frucht- und Gemüsesorten lassen sich problemlos mit der Kartoffel kombinieren. Ein herbstliches Highlight ist auch die Kartoffelpizza mit Pilzen. Das Rezept hierzu finden Sie auf der nächsten Seite.

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel erhalten Sie unter

www.die-kartoffel.de.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. 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 – Landesbauernverband 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 | Christina Heibach
E-Mail: heibach@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-816
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank

Kartoffelpizza mit Pilzen



Quelle: KMG (Bei Verwendung bitte angeben)

Zutaten:

250 g Mehl
125 g Butter
1 Ei
500 g Kartoffeln
200 g Champignons

50 g getrocknete Steinpilze
150 g Sauerrahm oder Schmand
1 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat, Chili nach Belieben

Und so wird die Kartoffelpizza mit Pilzen zubereitet:

Die Steinpilze in Wasser gründlich einweichen lassen. Währenddessen Mehl, Butter, Ei und einen halben Teelöffel Salz für den Teig mischen und zu einer geschmeidigen Masse kneten. Anschließend 20 Minuten ruhen lassen und den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln und Champignons in dünne Stücke schneiden.

Den Teig auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten. Die Ränder etwa einen halben Zentimeter einschlagen. Den Teig in gleichmäßigen Abständen mit einer Gabel einstechen.

Einen Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und die Kartoffelscheiben hineingeben. Das Wasser zum Kochen bringen und drei Minuten kochen lassen. Dann die Kartoffeln in ein Sieb abschütten und gut ausdampfen lassen.

Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chilli vermischen und glattrühren. Den Teig mit dieser Masse bestreichen, dann mit den Kartoffelscheiben belegen. Die Kartoffeln sollten dabei möglichst dicht nebeneinander gelegt werden. Anschließend Champignons und Steinpilze gleichmäßig auf der Kartoffelschicht verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Nun in den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 35 bis 40 Minuten ausbacken. Vor dem Servieren mit der frisch gehackten Petersilie bestreuen.