

Presseinformation

Neues Jahr, neue Ziele: Abnehmen leicht gemacht mit der Kartoffel

Corona-Pfunde loswerden mit Kartoffel-Kohl-Suppe

Berlin, 3. Dezember 2020. Auf der Liste der guten Vorsätze steht das Thema Abnehmen bei vielen weiterhin ganz oben. Im Jahr 2021 wohl ganz besonders. Denn laut einer Forsa-Studie vom September 2020 des Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin (EKFZ) haben 27 Prozent der befragten Erwachsenen Corona-bedingt zugenommen. Grund dafür ist unter anderem, dass viele während der Corona-Pandemie im Homeoffice arbeiten und sich insgesamt weniger bewegen. Wer seinen überschüssigen Kilos den Kampf ansagen möchte, kann es einmal mit einer kartoffelreichen Ernährung versuchen. Die schlanke Knolle ist mit wenig Fett, einer überschaubaren Kalorienzahl und guten Sattmachereigenschaften eine geeignete Zutat, um im neuen Jahr fit und gesund durchzustarten.



Schmeckt gut und kurbelt die Fettverbrennung im Körper an: Kartoffel-Kohl-Suppe. Quelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Runde Knolle für die schlanke Linie

Um die Pfunde auf gesunde Weise purzeln zu lassen, sind Kartoffeln ein gut geeignetes Lebensmittel. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, weiß:

„Kartoffeln sind ganzjährig und aus regionalem Anbau im Gemüseregal zu finden, bestehen zu mehr als drei Vierteln aus Wasser und besitzen nur 0,1 Gramm Fett. Pflanzliches Eiweiß und Kohlenhydrate in der Knolle sorgen zudem für eine langanhaltende Sättigung.“ Neben ihrem geringen Kaloriengehalt von 70 Kilokalorien auf 100 Gramm enthält

die tolle Knolle viele Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Eisen und Kalium. Kalium reguliert den Herzrhythmus und den körpereigenen Wasserhaushalt, wodurch der Körper schonend entschlackt wird. In 100 Gramm gekochten Kartoffeln mit Schale stecken zudem rund 14 mg Vitamin C – das ist mehr als bei einem Apfel. Der hohe Vitamin-C-Gehalt der Kartoffel regt den Fettstoffwechsel an und sorgt für ein straffes Bindegewebe.

Fat-Burner: Kartoffel-Kohl-Suppe

Ein Klassiker unter den Gerichten zum Abnehmen ist die Kartoffel-Kohl-Suppe. Sie kurbelt die Fettverbrennung im Körper an und verspricht bei strenger Diätkost eine schnelle Gewichtsabnahme. Zu Hause lässt sich das Gericht einfach zubereiten. Dazu werden Zwiebeln und Tofuwürfel in einem Topf mit Olivenöl angebraten. Klein geschnittener Weißkohl wird anschließend hinzugegeben und ebenfalls für wenige Minuten mit angebraten. Danach kommen vier Kartoffeln, zwei Karotten, eine Dose gehackte Tomaten und ein Liter Gemüsebrühe in den Kochtopf und werden mit Paprikapulver und Lorbeerblättern gewürzt. Nach rund 30 Minuten Kochzeit sind alle Zutaten gar. Die Suppe kann abschließend mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt sowie auf Wunsch mit 1,5-prozentigem

Presseinformation

Naturjoghurt serviert werden. Wer es würzig mag, sollte die Suppe über Nacht durchziehen lassen. Am nächsten Tag entfalten sich die Aromen der Gewürze und des Gemüses besonders gut.

Das Rezept für die Kohlsuppe mit Kartoffeln gibt es inklusive Videoanleitung hier: <https://www.die-kartoffel.de/suche/rezepte/magische-kohlsuppe-mit-kartoffeln>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: www.die-kartoffel.de

Die Kartoffel auf **Instagram**: [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook**: [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):

Keywords: Kartoffel, tolle Knolle, Abnehmen, neues Jahr, gute Vorsätze, Diät, Kartoffel-Kohl-Suppe

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: www.kartoffelmarketing.de/presse.

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 Fischer
E-Mail: fischer@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-816
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank