

Presseinformation

Essen für die Seele: Pommes frites machen glücklich!

Heißes und knuspriges Soul Food für kalte Wintertage – Pommes frites rufen Kindheitserinnerungen wach – Rezept für Kartoffelwedges mit Erbsen-Dip

Berlin, 25. November 2021. Was braucht der Mensch zum Glücklichsein? Pommes frites! Sie schmecken einfach sensationell, machen satt, zufrieden und erinnern uns an schöne Kindheitstage. Wenn sie dann noch aus eigener Herstellung stammen und mit einem cremigen Erbsen-Dip gereicht werden, ist das Soul-Food-Feeling perfekt.



Essen für die Seele: Selbst gemachte Pommes frites und Kartoffelwedges heben die Stimmung und wärmen von innen. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Soul Food: iss dich glücklich!

Die gute alte Pommes frites hält alles, was Soul Food – Essen für die Seele – verspricht: Sie ist heiß, knusprig, duftet unwiderstehlich und schmeckt schlichtweg super-lecker.

Der Begriff „Soul Food“ stammt ursprünglich aus der afroamerikanischen Tradition der US-amerikanischen Südstaaten: Reis, Bohnen, Sparerips, Chicken-Wings, Süßkartoffeln, das Wenige, das zur Verfügung stand, wurde in wohlschmeckende, sättigende Speisen verwandelt, die noch immer fester Bestandteil

der US-amerikanischen Küche sind. Der Begriff ist mittlerweile weltweit verbreitet und steht heute im Allgemeinen für herzhaftes Essen, das satt macht und der Seele guttut.

Essbare Erinnerungen

Auch Lieblingsgerichte aus der Kindheit sind echtes Soul Food. Viele Menschen werden etwa durch Pommes frites an gute alte Zeiten erinnert. Oft in Verbindung mit lieben Menschen, die sie zum Beispiel in der Kindheit mit der leckeren Kartoffelspeise verwöhnten – und schon diese Erinnerung macht glücklich. Zuständig dafür ist die Anatomie unseres Gehirns. Der für Geruch und Geschmack verantwortliche Bereich liegt direkt neben dem limbischen System, das unsere Erinnerungen speichert und an Emotionen bindet. Da beide Bereiche eng miteinander verknüpft sind, entsteht der sogenannte „Proust- oder Madeleine-Effekt“: Ein Duft- oder Geruchserlebnis ruft ganz plötzlich Erinnerungen vor und lässt sie sehr lebendig erscheinen. Benannt ist der Effekt nach dem französischen Schriftsteller Marcel Proust, der in seinem Werk „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ dem Genuss des Gebäcks „Madeleine“ gleich mehrere Seiten widmete.

Wenig Fett – viel Glück

Pommes frites wird häufig nachgesagt, sie seien ungesund: zu fett, zu salzig. Falsch gedacht, denn die Kartoffel selbst macht nicht dick. Im Gegenteil, sie dient als Lieferant für wichtige Mineralstoffe, Vitamine und pflanzliches Eiweiß. Wie so oft gilt: Die Zubereitungsart macht den Unterschied, denn sie ist maßgeblich für den verbleibenden Kalorien- und Nährstoffgehalt des Lebensmittels. So auch

Presseinformation

bei der Kartoffel. Erst wenn die Knolle unter Beigabe von viel Fett zubereitet oder verzehrt wird, wie beim klassischen Frittieren, kann sie zur Kalorienbombe werden. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, erklärt: „Selbstgemachte Pommes, ob aus der Heißluftfritteuse oder aus dem Ofen, sind kross, lecker und verhältnismäßig kalorienarm. Beim Backen verlieren sie zudem viel Feuchtigkeit, dadurch steigt die Konzentration der übrigen Inhaltsstoffe an und die selbstgemachte Ofen-Pommes wird so besonders aromatisch.“ Großes Glück kann also bei der Pommes frites durchaus mit gutem Gewissen einhergehen.

Soul Food zum Selbermachen

Pommes frites oder die einfachere Variante, Kartoffelwedges, sind schnell gemacht und machen schnell glücklich. Dazu 500 Gramm festkochende Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und längs vierteln. Wer mag, kann die Kartoffeln auch in die typischen Pommes-frites-Stäbchen schneiden, das dauert etwas länger. Anschließend die Kartoffelstücke mit drei Esslöffeln Olivenöl, je einem Esslöffel Paprikapulver und Kartoffelmehl und je einem Teelöffel Cayennepfeffer und Salz in einer Schüssel schwenken. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Ofen bei 150 Grad Umluft 35–40 Minuten backen.

Wer mag, reicht dazu einen cremigen Erbsen-Dip. Dafür 150 Gramm tiefgekühlte Erbsen antauen lassen. Eine halbe Bio-Grapefruit heiß abspülen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Erbsen, den Grapefruitsaft und -abrieb sowie einen Esslöffel Joghurt in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Danach alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die selbstgemachten Pommes frites oder Kartoffelwedges auf Tellern anrichten, mit dem Dip servieren und glücklich sein.

Rezept für zwei Portionen, Nährwerte pro Portion: 406 kcal / 1698 kJ | 11 g Eiweiß | 16 g Fett | 54 g Kohlenhydrate

Das ganze Rezept gibt es auch hier: <https://die-kartoffel.de/kartoffelwedges-mit-erbsen-dip/>

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): 4.284

Keywords: Kartoffeln, Soul Food, Pommes frites, Wedges, selbst gemacht, Erinnerungen, Rezeptidee, Erbsen-Dip, Proust- oder Madeleine-Effekt, US-amerikanische Küche

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

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 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