

Presseinformation

Tag der Kartoffel – die unterschätzte Knolle mit erstaunlichen Fakten

Kartoffel-Käsekuchen: Warum die Kartoffel ab heute in jeden Käsekuchen gehört



Kartoffel-Käsekuchen: Die Geheimzutat für den perfekten Käsekuchen. Bildnachweis: die-kartoffel.de/Marc Kromer (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 11. Mai 2023. Am 19. August ist der Tag der Kartoffel und die vielseitige Knolle wird in all ihren Facetten gefeiert. Die Kartoffel ist eine der wichtigsten Säulen der deutschen Landwirtschaft und darüber hinaus überaus abwechslungsreich und vielseitig einsetzbar. Nicht nur in der Küche als Superfood, sondern auch als Anti-Aging-Mittel, kann man sie benutzen. Die Kartoffel Marketing GmbH verrät interessante Fakten über die Kartoffel und warum sie in jedem Käsekuchen verwendet werden sollte.

Große Kartoffelliebe in Deutschland

Die Kartoffel ist so beliebt, dass es einen extra Feiertag für sie gibt. Am 19. August wird jedes Jahr der Tag der Kartoffel gefeiert – und das zu Recht. Denn die Deutschen lieben die Kartoffel: Laut dem Bundeszentrum für Ernährung liegt der jährliche Verzehr von Kartoffeln pro Kopf in Deutschland bei etwa 56,1 kg.¹ Damit ist die Kartoffel nach Brot das wichtigste Grundnahrungsmittel der Deutschen. Wenn ein Land so gerne Kartoffeln isst, sollte es davon auch ausreichend anbauen. Und das ist in Deutschland der Fall: Im mehrjährigen Durchschnitt (2017-2021) wurden in Deutschland 10,9 Millionen Tonnen Kartoffeln geerntet. Niedersachsen hat dabei 45 Prozent der deutschen Kartoffelanbauflächen. Weit dahinter liegen Bayern mit rund 15 Prozent und Nordrhein-Westfalen mit 14 Prozent.²

Was die Kartoffel alles kann

Der Kartoffelanbau benötigt weniger Wasser und hat einen geringeren CO₂-Fußabdruck als der Anbau von vielen anderen Nutzpflanzen und ist damit gut für die Umwelt. Aber die Kartoffel ist auch für die Gesundheit gut. Denn sie ist reich an Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitamin C, B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium. Kohlenhydrate sind ein wichtiger Energielieferant für

¹

[https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2022/221118_Kartoffelbilanz.html#:~:text=Nach%20vorl%C3%A4ufigen%20Angaben%20des%20Bundesinformationszentrums,oder%20Chips%20\(%2B200%20Gramm\).](https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2022/221118_Kartoffelbilanz.html#:~:text=Nach%20vorl%C3%A4ufigen%20Angaben%20des%20Bundesinformationszentrums,oder%20Chips%20(%2B200%20Gramm).)

² <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kartoffeln/kartoffeln-erzeugung/>

Presseinformation

den Körper und die Kartoffel ist eine ausgezeichnete Quelle für komplexe Kohlenhydrate. Langkettige Kohlenhydrate werden vom Körper langsamer aufgespalten. Dadurch halten Kartoffeln lange satt und der Blutzuckerspiegel steigt nur wenig an. Das macht Kartoffeln zum perfekten Energiespender. Die leckere Knolle ist auch noch glutenfrei und damit eine gute Alternative für Menschen, die eine Glutenunverträglichkeit haben.

Vitamin B fördert die Regeneration von Hautzellen und wirkt der Faltenbildung entgegen. Vitamin C unterstützt die Kollagenproduktion und reduziert Hautschäden durch UV-Strahlen. In einer gekochten Kartoffel mit Schale befinden sich 17 Milligramm pro 100 Gramm – in einem Apfel rund 10 mg. Vielleicht wird die leckere Knolle noch zum Anti-Aging-Wundermittel?

Die Kartoffel – wirklich für jeden Geschmack etwas dabei

Die Kartoffel ist also gut für die Umwelt und gut für die Gesundheit. Außerdem ist die Knolle auf so viele Arten zuzubereiten, dass für wirklich jeden Geschmack etwas dabei ist. Von Pommes über Kartoffelpüree bis hin zu Kuchen. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel Marketing GmbH, erklärt: „Kartoffeln sind die Geheimzutat beim Backen. Für süße Gebäcke sind mehligkochende Kartoffeln die beste Wahl, da diese besonders viel Stärke enthalten. Dazu einfach im Rezept einen Teil Mehl durch Kartoffeln ersetzen“. Die Kartoffel macht Brownies wunderbar weich, rundet cremige Käsekuchen-Füllungen harmonisch ab und ergänzt selbst gemachtes Müsli.³

Ein Käsekuchen zur Feier des Tages

Zur Feier des Tages der Kartoffel gibt es einen leckeren Kartoffel Käsekuchen mit Himbeeren und Blaubeeren: Für den Teig 200 Gramm Mehl, 100 Gramm Zucker und eine Prise Salz in einer großen Schüssel vermischen. 100 Gramm kalte Butter in kleinen Stücken dazugeben und mit einem Teigmischer in etwa erbsengroße Stücke zerteilen. Zwei Esslöffel Wasser dazugeben und alles zügig zu einem Teig verarbeiten. Der Teig darf an ein paar Stellen noch trocken sein, sollte allerdings gut zusammenhalten. In Klarsichtfolie einwickeln und für etwa 30-40 Minuten in den Kühlschrank legen.

Während der Teig ruht, 200 Gramm Kartoffeln in reichlich Salzwasser garkochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Den Ofen auf 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine 24 Zentimeter Springform mit Backpapier auslegen und leicht einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche etwas größer als die Backform ausrollen, dann in die Form legen und am Boden und den Seiten festdrücken – Höhe des Randes mind. 4 cm. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen, ein Stück Backpapier auf den Boden legen und mit Backbohnen auffüllen. Den Boden für etwa 20 Minuten backen, dann

³ <https://die-kartoffel.de/backen-mit-kartoffeln/>

Presseinformation

Backbohnen und Backpapier entfernen und den Teig weitere 5 Minuten backen – der Boden sollte etwas Farbe bekommen haben. Aus dem Ofen holen und ein wenig abkühlen lassen. Ofen nicht ausschalten.

Für die Füllung 750 Gramm Magerquark mit 200 Gramm Frischkäse und 100 Gramm Zucker verrühren. Drei Eigelbe dazugeben und alles gut vermengen. 50 Gramm gemahlene Haselnüsse und zerstampfte, abgekühlte Kartoffeln dazugeben und unterrühren. Als Letztes 100 Gramm Himbeeren und 50 Gramm Blaubeeren dazugeben und vorsichtig unterheben, damit die Beeren nicht zerdrückt werden. Die Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen und glattstreichen. Im Ofen für etwa 25 Minuten backen.

Während der Kuchen im Ofen ist, die Baisermasse vorbereiten. Das kalte Eiweiß von zwei Eiern in einem hohen Gefäß mit einem Handrührgerät aufschlagen, bis es schaumig aussieht. Dann 100 Gramm Zucker langsam einrieseln lassen und das Eiweiß weiterhin aufschlagen, bis eine dicke und glänzende Baisermasse entsteht – dauert etwa 2-3 Minuten.

Den Kuchen nach der vorgegebenen Backzeit aus dem Ofen holen und die Baisermasse darauf verteilen. Den Kuchen weitere 10 Minuten backen. Den fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form komplett abkühlen lassen.

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): 6.233

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Tag der Kartoffel, Kartoffel Käsekuchen

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 deutsche Kartoffelwirtschaft. 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 | Linda Künzel
E-Mail: presse-kmg@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-817
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank