

Presseinformation

Pflanzliche Vielfalt: die Bedeutung der Kartoffel für eine ausgewogene vegane Ernährung

Rezept für Tacos mit Kartoffeln und Kartoffelsalsa



Tacos mit Kartoffeln und Kartoffelsalsa: lecker, nährstoffreich und vegan! Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de/ (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 27. Juli 2023. Als gesunde und nährstoffreiche Option bietet die Kartoffel zahlreiche Vorteile für eine ausgewogene pflanzliche Ernährung. Die Kartoffel-Marketing GmbH stellt die Bedeutung der Kartoffel in der veganen Küche heraus und teilt ein köstliches Rezept für vegane Kartoffel-Tacos.

Die vegane Ernährung erfreut sich weltweit immer größerer Beliebtheit. Sie basiert auf einer rein pflanzlichen Ernährung, bei der sämtliche tierische Produkte, einschließlich Fleisch, Milchprodukte, Eier und Honig, gemieden werden. Stattdessen setzt die vegane Ernährungsform auf eine vielfältige Auswahl an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen.

Hierbei nimmt die Kartoffel eine herausragende Stellung ein. Die Kartoffel ist nicht nur äußerst vielseitig, sondern auch ein ausgezeichnetes Lebensmittel für die vegane Ernährung.

Drei Gründe, warum die Kartoffel in einer pflanzlichen Ernährung eine bedeutende Rolle spielt

1. **Nährstoffreich:** Kartoffeln sind eine ausgezeichnete Quelle für verschiedene Nährstoffe, einschließlich Vitamin C, Kalium und Vitamin B6. Vitamin C spielt eine wichtige Rolle bei der Stärkung des Immunsystems. Es wirkt als Antioxidans, schützt die Zellen vor schädlichen freien Radikalen und fördert die Aufnahme von Eisen im Körper. Kalium ist wichtig für die Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks und spielt eine Rolle bei der Regulierung des Flüssigkeitshaushaltes im Körper. Durch den Verzehr von Kartoffeln kann eine ausreichende Kaliumzufuhr gewährleistet werden. Auch Vitamin B6 findet sich in Kartoffeln. Dieses Vitamin ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt und spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von Neurotransmittern, die für die Kommunikation zwischen den Nervenzellen im Gehirn verantwortlich sind.
2. **Sättigend:** Neben den genannten Vitaminen enthalten Kartoffeln auch eine beträchtliche Menge Ballaststoffe. Je nach Zubereitungsart kommen auf 100 Gramm Kartoffeln zwischen

Presseinformation

1,3 und sechs Gramm Ballaststoffe¹. Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die im Verdauungstrakt quellen und Volumen erzeugen. Das führt zu einem schnelleren Sättigungsgefühl, das den Hunger länger fernhält. Wer eine ausreichende Menge an Ballaststoffen zu sich nimmt, bleibt über einen längeren Zeitraum satt und zufrieden, ohne übermäßig viele Kalorien aufzunehmen. Pflanzliche Lebensmittel sind tendenziell weniger energiedicht, was bedeutet, dass sie weniger Kalorien pro Volumeneinheit liefern als tierische Lebensmittel. Darüber hinaus tragen ballaststoffreiche Lebensmittel wie Kartoffeln auch zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei. Sie verlangsamen die Aufnahme von Glukose im Blut, was zu einem stabilen Blutzuckerspiegel und einer langanhaltenden Energieversorgung führt. Dies ist besonders wichtig, um Heißhungerattacken zu vermeiden und den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten.

- Vielseitig einsetzbar:** Egal, ob gebraten, gekocht, gebacken, frittiert oder püriert – die Kartoffel kann je nach Zubereitungsart und Gewürzen verschiedene Geschmacksrichtungen und Texturen annehmen. Von knusprigen Pommes Frites über cremiges Kartoffelpüree bis hin zu saftigen Kartoffelröstis gibt es unzählige köstliche Variationen, die die Kartoffel als Hauptbestandteil von Gerichten oder als Beilage zu anderen veganen Speisen zum Star machen. Die Kartoffel ist nicht nur ein geschmacklicher Allrounder, sondern auch ein echter Alleskönner in der Küche. Sie eignet sich perfekt als Basis für Suppen, Eintöpfe und Aufläufe und kann in Salaten, Wraps oder Sandwiches eine köstliche Füllung bieten. Mit ihrer feinen Textur und ihrem milden Geschmack lässt sie sich hervorragend mit verschiedenen Gemüsesorten, Gewürzen und Kräutern kombinieren, um immer wieder neue Geschmackserlebnisse zu schaffen.

Tacos mit Kartoffeln – Vielfältigkeit trifft Geschmack

Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, betont: „Die Kartoffel ist ein wertvolles Nahrungsmittel in der veganen Ernährung. Sie liefert wichtige Nährstoffe und trägt zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung bei. Wir möchten die Menschen ermutigen, die Vielseitigkeit der Kartoffel in ihrer pflanzlichen Küche zu entdecken und zu nutzen.“

Wer mal ein veganes Gericht ausprobieren möchte, wird begeistert sein von diesem schnellen Rezept: Tacos mit Kartoffeln und Kartoffelsalsa. Diese köstlichen Tacos kombinieren herzhaftes Kartoffeln mit einer erfrischenden Kartoffelsalsa und bieten einen wahren Genuss für alle – nicht nur für vegan lebende Menschen.

Für vier Portionen zunächst die Kartoffelsalsa zubereiten.

¹ <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/ballaststoffe>

Presseinformation

Für die Tacos den Backofen vorheizen (Umluft: ca. 180 °C). In der Zwischenzeit 400 Gramm Frühkartoffeln (Drillinge) waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln mit zwei Esslöffeln Öl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Für ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen garen.

Zuletzt wird die Guacamole zubereitet.

Tortillafladen nach Packungsanweisung erwärmen und mit Kartoffel-Bohnen-Gemüse, Guacamole und Kartoffelsalsa füllen.

Das detaillierte Rezept gibt es online: [Rezept Tacos mit Kartoffeln und Kartoffelsalsa](#).

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

Die Kartoffel auf **Instagram**: diekartoffel.de

Die Kartoffel auf **Facebook**: [DieKartoffel](#)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 7.004

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, vegane Ernährung, Tacos

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