

### 10 Gründe um Konsumenten von Speisekartoffeln zu überzeugen

In Veröffentlichungen wird immer wieder der Gesundheits- und Genusswert von Kartoffeln angezweifelt, doch es gibt viele gute Gründe die dagegen sprechen:

#### 1. Farbe und Nährwert

Kartoffeln zählen zu den „weißen Gemüsen“, beinhalten aber eine Vielzahl von essentiellen Nährstoffen, die der Mensch täglich braucht. Deshalb sollte nicht von der Farbe einfach auf den Nährwert geschlossen werden.

#### 2. Gesundes Lebensmittel

Der Verzehr von Speisekartoffeln unterstützt eine gesunde Ernährung. Wissenschaftliche Untersuchungen dazu zeigen, dass Kartoffeln weder Fettleibigkeit noch Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck fördern.

#### 3. Ein Energiebündel

Eine Portion Kartoffeln deckt mehr als ein Drittel des täglichen Vitamin C-Bedarfs, enthält kaum Fett, Natrium und Cholesterin und ist eine gute Ballaststoffquelle. Speisekartoffeln bieten sich daher für eine fettarme oder vegetarische Ernährung an.

#### 4. Kartoffel kein Dickmacher

Dieses Image hängt den Speisekartoffeln zwar noch manchmal an, aber mit einer Portion Speisekartoffeln werden nur etwa 140 Kalorien aufgenommen und der regelmäßige Einsatz von Kartoffeln in Diätprogrammen unterstützt die Gewichtsreduktion.

#### 5. Glutenfreie Ernährung

Bei Glutenunverträglichkeit sind Kartoffeln eine praktikable Alternative. Sie sind frei von Gluten und besitzen ein sehr hochwertiges Eiweiß, das reich an essentiellen Aminosäuren ist.

#### 6. Kinder mögen Kartoffeln

Frisch zubereitete Kartoffeln lassen sich gut mit verschiedenen Gemüsen kombinieren und regen über die Vielfalt von Form und Farbe den Appetit der Kinder an.

#### 7. Unbegrenzte Variationen

Speisekartoffeln lassen sich einfach kochen und schnell auf unterschiedlichste Weise zubereiten. Sie sind daher auch für die „schnelle Küche“ ideal.

#### 8. Umweltschonende Produktion

Bei einem Vergleich der Klimabilanzen über die Berechnung des jeweiligen Kohlendioxidfußabdrucks schneiden frische Speisekartoffeln deutlich besser ab als Reis oder Nudeln.

#### 9. Lange Haltbarkeit

Kartoffeln bleiben bei dunkler und kühler Lagerung auch im Haushalt vergleichsweise lange frisch und tragen so kaum zur Lebensmittelverschwendung bei.

#### 10. Preiswertes Nahrungsmittel

Eine mittlere Portion Speisekartoffeln umfasst nur ca. 180 g, macht aber aufgrund des relativ großen Volumens und der vielen Ballaststoffe schnell und nachhaltig satt. So lassen sich leicht Kalorien und Geld sparen.

*Wir möchten uns bei Ihnen für die gute Zusammenarbeit und Ihre Unterstützung bedanken. Wir wünschen Ihnen besinnliche Festtage, Gesundheit und viel Erfolg in 2014.*

*Ihre Versuchsstation Dethlingen*

