

Kartoffeln gehören zu jedem Weihnachtsessen!

- A** Kartoffelprodukte sollten im Backofen nicht über 170 °C erwärmt werden, um die Bildung von **A**crylamid zu minimieren
- B** Knollen sind eine gute Quelle für Vitamin **B**6, das eine wichtige Rolle im Kohlehydrat- und Proteinstoffwechsel spielt
- C** Aufgrund ihres hohen Vitamin **C**-gehaltes werden Kartoffeln auch die „Zitrone des Nordens“ genannt
- D** Kartoffeln entwickeln sich immer mehr zur **D**elikatesse, die auch die „schnelle Küche“ unheimlich bereichern kann
- E** Die Deutsche Gesellschaft für **E**rnährung empfiehlt als täglichen Orientierungswert für Erwachsene 200-250 g Kartoffeln (gegart)
- F** Kartoffeln enthalten mit 0,1 g/100 g kaum **F**ett und sind keine Dickmacher
- G** Kartoffeln sind auf natürliche Weise **g**lutenfrei
- H** **H**eißer Kartoffeln verströmen einen Geruch, der viele Geschmackssinne positiv anregt
- I** Der Body Mass **I**ndex als Maßzahl für die Einschätzung des Körpergewichtes kann durch Diätprogramme mit Kartoffeln positiv beeinflusst werden
- J** **J**eder Deutsche isst aktuell pro Jahr zwischen 55 und 60 kg Kartoffeln, wovon mehr als die Hälfte als verarbeitete Produkte verzehrt werden
- K** Mit einer Portion Speisekartoffeln werden nur etwa 140 **K**alorien aufgenommen
- L** Die **L**agerung der Knollen soll auch im Haushalt kühl und dunkel erfolgen
- M** Eine mittelgroße Knolle enthält etwa 20 mg **M**agnesium und deckt so den Tagesbedarf zu etwa 5 %
- N** Kartoffeln machen aufgrund des relativ großen Volumens und der vielen Ballaststoffe schnell und **n**achhaltig satt
- O** Bei der Suche „Rezepte - **O**fenkartoffeln mit Quark“ wurden von Google mehr als eine Viertelmillion Ergebnisse angezeigt
- P** **P**ommes frites sind nicht nur bei Kindern beliebt und lassen sich aus frischen Kartoffeln auch leicht selber machen
- Q** **Q**ualität, sowohl im Aussehen als auch im Geschmack, hat bei allen Kartoffelanbauern heute oberste Priorität
- R** **R**este an gekochten Kartoffeln lassen sich einfach und schnell in wohlschmeckende Bratkartoffeln verwandeln
- S** **S**üßkartoffeln sind botanisch keine Kartoffeln, sondern ein Windengewächs deren Wurzelverdickungen genießbar sind
- T** **T**olle Informationen rund um die Kartoffel gibt es hier: <http://www.die-kartoffel.de/>
- U** Kartoffeln sind ein **U**niversalgenie, wenn es um den Einsatz in der Küche geht – probieren Sie es aus!
- V** Für **V**egetarier und Veganer sind Kartoffeln aufgrund ihres sehr hohen Anteils an wertbarem Eiweiß eigentlich unverzichtbar
- W** Das Eiweiß der Kartoffeln hat eine hohe biologische **W**ertigkeit
- X** Kartoffelknollen enthalten viel wichtige Antio**x**idantien (sekundäre Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernden Eigenschaften)
- Y** Kartoffelknollen enthalten auch Gly**k**oalkaloide als natürliche Schutzstoffe, die aber durch Schalen größtenteils entfernt werden
- Z** *Zum Schluss möchten wir uns bei Ihnen für die gute Zusammenarbeit und Ihre Unterstützung bedanken. Wir wünschen Ihnen besinnliche Festtage, Gesundheit und viel Erfolg in 2018.*

Ihre Versuchsstation Dethlingen

