

Aktuelle Information

Die Kartoffel

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) als Basis für eine gesunde Ernährung. Weiterhin Kartoffeln, Vollkornprodukte, Milchprodukte und Käse.

Einmal pro Woche kann Fisch gegessen werden. Fleisch, Fleischprodukte und Eier sollten in Maßen verzehrt werden und Fett (bevorzugt Pflanzenfett), fettreiche Lebensmittel, Zucker und Salz möglichst wenig verwendet werden.

Außerdem sollte täglich Wasser (auch Früchte- und Kräutertees) getrunken werden.

Im Mittelpunkt einer gesunden Ernährung steht jedoch die Kartoffel aus kontrollierter Herkunft, denn kein anderes Lebensmittel ist so wertvoll und vielseitig.

- Sie liefert Energie (Eiweiß und Kohlehydrate)
- Sie liefert lebenswichtige Nährstoffe (Vitamine und Mineralien)
- Sie kann Krankheitserreger neutralisieren
- Sie sorgt für einen ausgeglichenen Säure - Basen Haushalt
- Sie sorgt für rasche und anhaltende Sättigung
- Sie ist durch Lagerung immer verfügbar
- Sie ist, je nach Menge, kostengünstig im Einkauf
- Sie begeistert durch Sorten- und Geschmacksvielfalt
- Sie ist mit unzähligen Rezepten einfach und schnell zubereitet

Als Pellkartoffel bildet sie außerdem die Grundlage für eine kalorienbewusste Ernährung. Bestes Beispiel ist die **Pellkartoffel mit Butter und Salz** oder **Schnittlauchquark**. Achtung! Eventuelle grüne Stellen vor dem Kochen immer wegschneiden.

Für ca.1 kg Schnittlauchquark benötigt man:

- 500 g Magerquark
- 300 g Schmant oder 10%igen Joghurt
- 100 g Sahne (auch Kaffeesahne)
- 50-80 g Gehackten Schnittlauch
- 4-6 Esslöffel Leinöl
- 2-3 Esslöffel Traubenkernöl
- 2-3 Esslöffel Weizenkeimöl

Die Zutaten gut durchrühren und 2 – 3 Stunden ziehen lassen.
Im Kühlschrank ist der Schnittlauchquark mehrere Tage haltbar.