



Kartoffeln...

...haben viele Vitamine: Wer Kartoffeln auf seinen Speiseplan setzt, nimmt ganz nebenbei beachtliche Mengen Vitamin C auf. In 100 Gramm Erdäpfeln stecken 12 Milligramm des gesunden Nährstoffs. Erstaunlich: Äpfel enthalten die gleiche Menge.

...machen lange satt: Verantwortlich für das sättigende Gefühl nach dem Verzehr von Kartoffeln sind die langkettigen Kohlenhydrate. Denn der Körper verdaut sie nur langsam.

...enthalten wenig Kalorien: In den USA gelten die kleinen Knollen als wahre Dickmacher. Das trifft auch zu, werden sie zu Pommes oder Chips verarbeitet. Doch 100 Gramm gekochte Kartoffeln haben gerade einmal 69 Kalorien.

...liefern wertvolles Eiweiß: 100 Gramm Kartoffeln liefern mit zwei Prozent zwar nur wenig Eiweiß, dafür ist dieses aber besonders hochwertig. Grund hierfür: Der menschliche Organismus kann es relativ leicht in körpereigenes Eiweiß umwandeln.

...haben wenig Fett: Kartoffeln bestehen zu 77 Prozent aus Wasser und haben einen sehr geringen Fettanteil. Wer auf eine bewusste Ernährung setzt, darf also gerne zugreifen. Vorausgesetzt: bei der Zubereitung wird auf Butter oder Öl verzichtet.

...CO₂-Bilanz gut: Mit einem Emissionswert von unter 130 Gramm pro 100 Gramm, ist die CO₂-Bilanz von Kartoffeln gut. Die CO₂-Werte basieren auf den Berechnungen des IFEU-Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg und wurden für jedes Lebensmittel jeweils einzeln als „durchschnittliches Lebensmittel“ bilanziert, wie diese in Deutschland verkauft werden.