

# DIE KARTOFFEL HAT VIELE GESICHTER.

Egal ob sie als klassische Salzkartoffel, als Püree, in Form von Pommes frites oder gar als Chips daher kommt, die Knolle ist ein Liebling der Bundesbürger. Vor dem Hintergrund globaler Probleme wie Hunger, Armut und Umweltverschmutzung gewinnt die Kartoffel nach Ansicht verschiedener Institutionen für Ernährung der Weltbevölkerung an Bedeutung. Um den Erdapfel weltweit in den Mittelpunkt zu rücken und ihn noch bekannter zu machen, hatte die Generalversammlung der Vereinten Nationen das vergangene Jahr 2008

zum „Internationalen Jahr der Kartoffel“ erklärt.

Deutschland als größter Kartoffelproduzent Westeuropas feierte mit. Unter dem Motto „wächst unterirdisch, schmeckt überirdisch“ waren verschiedene Aktionen im Einzelhandel. Grundsätzlich ist es ja richtig, dass die Kartoffel wertvolle Inhaltsstoffe wie beispielsweise Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine enthält. Hauptbestandteil aber bleiben die Kohlenhydrate und hier vor allem die Kartoffelstärke, die besonders leicht verfügbar ist. So hat sie den unerwünschten Ein-

fluss auf den Blutzuckerspiegel und damit auf den Insulinhaushalt. Hinzu kommt noch, dass die Verteilung der Inhaltsstoffe innerhalb der Knolle substanzspezifisch ist. Während z.B. die Vitamine im Kernbereich konzentriert sind, finden sich die Mineralstoffe eher im äußeren Bereich und werden bei der Salzkartoffel quasi weggeschnitten. Daher bestimmt die Zubereitungsart maßgeblich, wie gut die wasserlöslichen und hitzeempfindlichen Nährstoffe erhalten bleiben. Die Verluste können je Garmethode zwischen 20 und 80% liegen.



Naturheilpraxis  
Birgit Mennekes  
Kompener Weg 2a  
25996 Wenningstedt/Sylt  
Tel. 04651/449881  
email [info@nhp-menneks.de](mailto:info@nhp-menneks.de)  
[www.nhp-menneks.de](http://www.nhp-menneks.de)