

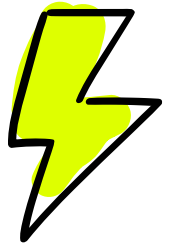


DIE KARTOFFEL – MEHR ALS NUR EINE BEILAGE

Ob als Beilage, Hauptgericht oder Snack: Die Kartoffel gehört zu den beliebtesten Lebensmitteln in Österreich. Sie ist vielseitig einsetzbar und kann auf viele verschiedene Arten zubereitet werden. Doch was steckt eigentlich in der Knolle und warum kann die Kartoffel ein wertvoller Bestandteil unserer Ernährung sein?

DIE KARTOFFEL LIEFERT ENERGIE

Kartoffeln enthalten vor allem Kohlenhydrate. Diese Kohlenhydrate kommen in Kartoffeln vor allem in Form von Stärke vor und sind ein wichtiger Brennstoff für unseren Körper. Sie liefern Energie, die wir zum Lernen, Denken, Bewegen und für alle Körperfunktionen benötigen.



Beim Verdauen wird die Stärke in Zuckerbausteine (Glukose) zerlegt. Diese gelangen über das Blut zu den Zellen und kann dort als Energie genutzt werden. Bleibt Energie übrig, kann sie der Körper speichern und später wieder verwenden.

DIE KARTOFFEL ENTHÄLT WICHTIGE BAUSTOFFE

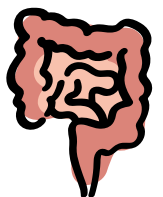


Neben Kohlenhydraten enthält die Kartoffel auch pflanzliches Eiweiß (=Protein). Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff für unseren Körper. Eiweiß besteht aus vielen verschiedenen Bausteinen (=Aminosäuren) und wird benötigt, um Muskeln, Knochen, Haut, Haare und andere Körperstrukturen aufzubauen und zu reparieren.

Damit eine Mahlzeit alle wichtigen Bausteine liefert, ist es sinnvoll, Kartoffeln mit anderen eiweißreichen Lebensmitteln zu kombinieren – zum Beispiel mit Ei, Milchprodukten oder Hülsenfrüchten.

DIE KARTOFFEL UNTERSTÜTZT DIE VERDAUUNG

Kartoffeln enthalten auch Ballaststoffe. Sie liefern zwar keine Energie, sind aber wichtige Verdauungshelfer. Ballaststoffe unterstützen die Darmbewegung und helfen dabei, dass die Verdauung gut funktioniert.



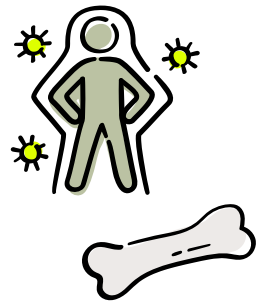
Besonders in Kombination mit anderen ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen) entsteht eine abwechslungsreiche Mahlzeit.

DIE KARTOFFEL

DIE KARTOFFEL ENTHÄLT MIKRONÄHRSTOFFE

Neben den sogenannten Makronährstoffen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fetten enthält die Kartoffel auch Mikronährstoffe. Dazu gehören Vitamine und Mineralstoffe.

Kartoffeln liefern zum Beispiel Vitamin C sowie Mineralstoffe wie Kalium. Diese Stoffe braucht unser Körper zwar nur in kleinen Mengen, sie sind aber wichtig, damit viele Körperfunktionen richtig ablaufen können.



NICHT DIE KARTOFFEL ALLEIN ENTSCHEIDET – DIE KOMBINATION ZÄHLT

Eine einzelne Kartoffel macht noch keine ganze Mahlzeit aus. Erst durch die Zusammenstellung mit anderen Lebensmitteln entsteht ein ausgewogenes Gericht.

Ein gutes Beispiel ist Erdäpfelgröstl mit Ei und Gemüse:

- Die Kartoffel liefert Energie durch Kohlenhydrate.
- Das Ei liefert Eiweiß als Baustoff.
- Gemüse ergänzt die Mahlzeit mit weiteren Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.



Auch eine Ofenkartoffel mit Kräuterjoghurt und Salat kann eine ausgewogene Mahlzeit sein.

KARTOFFEL IST NICHT GLEICH KARTOFFELPRODUKT

Die Kartoffel selbst ist ein wertvolles Lebensmittel. Durch die Verarbeitung und Zubereitung kann sich aber die Eigenschaften eines Produktes ändern:

- Gekochte Kartoffeln kommen ohne zusätzliches Fett aus und enthalten viele Nährstoffe.
- Pommes werden in Fett frittiert und enthalten dadurch mehr Fett und Energie.
- Chips werden ebenfalls mit Fett hergestellt und enthalten häufig viel Salz. Sie gehören daher eher zu den Lebensmitteln, die man bewusst und nur gelegentlich (nicht täglich) essen sollte.



DIE KARTOFFEL IM ALLTAG

Die Kartoffel ist ein vielseitiges Lebensmittel, das Energie liefert und viele wichtige Nährstoffe für deinen Körper enthält. Eine Kartoffel kann unterschiedlich eingesetzt werden. Entscheidend ist, wie sie zubereitet und mit welchen Lebensmitteln sie kombiniert wird. Durch eine passende Kombination (=Verbindung) mit anderen Lebensmitteln kann aus einfachen Zutaten eine ausgewogene Mahlzeit entstehen.

