

Pressemitteilung

Wertvolles Lebensmittel heute und in Zukunft Kartoffeln – die gesunden Knollen

Herbst ist Kartoffelzeit. Doch viel besser ist es, wenn die gesunden Knollen das ganze Jahr über regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, denn sie bilden einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung. Der Verzehr *frischer* Kartoffeln ist allerdings seit Jahren rückläufig¹ – für die Initiative Zukunft Ernährung (IZE) Anlass genug, das nährstoffreiche Lebensmittel wieder mehr in den Blickpunkt zu rücken.

Rund und gesund: Die Kartoffel hat's in sich

Kartoffeln sind aus einer ausgewogenen und gesunden Ernährung nicht wegzudenken. Sie stecken voller Nährstoffe, Vitamine und Mineralien. Schon eine kleine Portion deckt 60 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C.² Ihre unverdaulichen Kohlenhydrate und Ballaststoffe sorgen für eine gut funktionierende Verdauung. Außerdem enthält sie wichtige Aminosäuren. Der große Anteil an B-Vitaminen sorgt für einen reibungslosen Ablauf des Eiweißstoffwechsels. Das ebenfalls enthaltene Kalium ist wichtig für gut funktionierende Muskeln und Nerven.³

Von klassisch bis exotisch

Derzeit gibt es weltweit rund 5.000 Kartoffelsorten⁴, darunter alte Bekannte wie Sieglinde, Kartoffel des Jahres 2010, oder Hansa, aber auch „Exoten“ mit klanghaften Namen wie Blue Kongo oder Edzell Blue. Egal, für welche Sorte man sich entscheidet, die wertvollen Inhaltsstoffe sind weitgehend identisch. Ein Blick in die Gemüsetheke des Supermarktes oder der Besuch beim Bauern lohnen sich also. Der nicht mehr aufzuhaltende Trend hin zu naturbelassenen und gesunden Lebensmitteln dürfte der Kartoffel in den nächsten Jahren ein großes Comeback bescheren: Besonders als Pellkartoffel ist sie ein schmackhafter, fettfreier Nährstofflieferant, der mit seinem hohen Sättigungseffekt auch bestens geeignet ist, um überflüssige Pfunde los zu werden.

Ausblick: Knollen mit Zukunftspotential

Weltweit kommt der Kartoffel als Grundnahrungsmittel eine besondere Rolle zu. So hat die Welternährungsorganisation (FAO) bereits 2008 das „Internationale Jahr der Kartoffel“ ausgerufen. Dabei sollte insbesondere die Bedeutung der Kartoffel zur Hungerbekämpfung in der Welt herausgestellt werden. Denn diese ist nach Reis, Weizen und Mais für die Ernährung der Weltbevölkerung inzwischen zum viertwichtigsten Grundnahrungsmittel geworden. Für die FAO ist die Kartoffel *das* „Lebensmittel der Zukunft“. 85 Prozent einer Pflanze dienen der Ernährung, bei Getreiden sind es nur etwa 50 Prozent. Unglaublich: Spitzenreiter im Kartoffelanbau sind mittlerweile die Chinesen, eigentlich passionierte Reisesser. Mit einer Ernte von 72 Millionen Tonnen machen sie fast ein Fünftel der Weltproduktion aus. Dortige Agrarexperten wollen sogar den Reis verdrängen und die Kartoffel in China zum Hauptnahrungsmittel machen.⁵ Aber die Kartoffel wird nicht nur gegessen: Auch in der Industrie spielt sie eine wichtige Rolle. Aus Kartoffeln wird Stärke gewonnen, die dann zum Beispiel in der Papier-, Garn- oder Klebstoffindustrie zum Einsatz kommt.

¹ Ernährungs Umschau 4/10, S.184-189.

² <http://www.seilnacht.com/Lexikon/VitaminC.htm>

³ <http://www.eufic.org/article/de/artid/Kartoffel-tolle-Knolle/>

⁴ <http://www.biosicherheit.de/basisinfo/261.chips-fritten-staerke-traditionellen-speisekartoffel.html>

⁵ Welt: „Kartoffeln für die Ernährung der hungernden Welt“, Ausgabe vom 11.07.2008

In Brennereien wird aus Kartoffeln mittels Vergärung und Destillation Alkohol erzeugt. Dieser Agraralkohol findet beispielsweise Verwendung als Treibstoff oder in der Lebensmittelherstellung.⁶ Schließlich wird sich vermutlich künftig auch die Farbwelt in Sachen Kartoffel ändern: Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass die bisher in Deutschland nur in geringem Umfang produzierten rot- oder blaufleischigen Kartoffeln – alte Sorten sowie Neuzüchtungen – zukünftig von großer gesundheitlicher Bedeutung sein könnten. Sie weisen aufgrund ihres Gehaltes an Anthocyanen, der auch für die Knollenfarbe verantwortlich ist, ein höheres antioxidatives Potential auf als Vitamin C oder E.⁷ Diese Kartoffelsorten können daher im Sinne eines Lebensmittels mit „Zusatznutzen“ ebenfalls eine wertvolle Ergänzung des gesunden Speiseplanes darstellen.

Tipps für den gesunden Alltag:

Gesunde und frische Zubereitung

Ideal ist die Zubereitung als Pellkartoffel, denn die Schale bietet einen natürlichen Schutz. Alle Inhaltsstoffe bleiben weitestgehend erhalten. Wer Salzkartoffeln bevorzugt, kann die Verluste so gering wie möglich halten, indem man die Knollen vor der Zubereitung nicht wässert und die Kartoffel dann in wenig Wasser bei geschlossenem Deckel gart. Bei der Verarbeitung von Kartoffeln ist es wichtig, Keime und grüne Stellen großzügig zu entfernen, denn diese enthalten ein natürliches Gift, das Solanin. Sie sollten außerdem möglichst im Ganzen gekocht werden. Denn Untersuchungen haben gezeigt, dass durch das Würfeln bis zu 75 % der Mineralien beim Kochen verloren gehen können.⁸

Die Nährwerte auf einen Blick

100 g rohe, ungeschälte Kartoffeln enthalten⁹

Nährwert	Mehlige Kartoffeln (mit genetzter Schale)	Festkochende Kartoffeln (mit roter Schale)
Kalorien	79 kcal	70 kcal
Kohlenhydrate	18 g	16 g
Ballaststoffe	1 g	2 g
Protein	2 g	2 g
Fett	2 g	2 g
Wasser	78,6 g	81 g
Vitamine	B6 & C	C & B6
Mineralien	Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor und Eisen	Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor und Eisen

⁶ food-monitor.de, 9. September 2010

⁷ Bitsch, R.: Polyphenole in der Ernährung des Menschen. Ernährung & Medizin 21:173–177, 2006.

⁸ USDA: Agricultural Research Service: Potassium and Potato Preparation. www.ars.usda.gov/is/pr/2008/080624.htm, Januar 2009.

⁹ NutritionData—Nutrition Facts and Calorie Counter: Russet, red & sweet potato, raw. www.nutritiondata.com, Januar 2009.

Frage des Monats – Ihre Meinung ist uns wichtig!

Mit der Frage des Monats möchte die IZE jeden Monat online die Meinung der Öffentlichkeit zu bestimmten ernährungsrelevanten Themen einholen und dazu Diskussionen anregen. Die aktuelle Frage beschäftigt sich mit dem Thema „verantwortungsbewusster Konsum des Verbrauchers vor dem Hintergrund der globalisierten Nahrungsmittelindustrie“. Einfach folgenden Link anklicken und kurz Ihre Meinung mitteilen. Die IZE sagt herzlichen Dank für Ihre Antwort!

<http://www.zukunft-ernaehrung.de/desktopdefault.aspx/tabid-397/>

Pressekontakt Initiative Zukunft Ernährung

c/o Orthomol GmbH

Kristina Streuff

Tel.: 0221 - 170 50 777

E-Mail: presse@zukunft-ernaehrung.de

www.zukunft-ernaehrung.de