

## Presseinformation

### Das Kartoffel ABC: Wissenswertes rund um die Kult-Knolle

Von der Zierpflanze zum kulinarischen Kulturgut – Die Vorzüge der Kartoffel auf den Punkt gebracht – In ganzer Schönheit: Rezept für Pellkartoffeln mit Salsa Verde



*Kartoffeln schmecken nicht nur gut, sie haben auch unzählige weitere Vorzüge, die eine Erklärung dafür liefern, warum die Knolle auf der ganzen Welt beliebt ist. Bildnachweis: die-kartoffel.de/DKHV/Markus Basler (bei Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, 17. Februar 2022. Als spanische Seefahrer im 16. Jahrhundert die Kartoffelpflanze aus Südamerika nach Europa brachten, erfreuten sich wohlhabende Fürsten in erster Linie an ihren schönen weißen, rosa oder lila Blüten und kultivierten sie als Zierpflanze. Dass man ihre unterirdisch wachsenden Knollen essen kann, war seinerzeit weitestgehend unbekannt. Erst im 18. Jahrhundert verhalf Preußenkönig Friedrich der Große der Kartoffel zu ihrem kulinarischen Durchbruch. Um die Hungersnot der Bevölkerung zu lindern, erließ er die sogenannten „Kartoffelbefehle“, mit denen die Bauern per Gesetz verpflichtet wurden, Kartoffeln anzubauen. Die Hungersnot konnte überwunden werden und die Knolle startete ihren Siegeszug in Europa, der bis heute anhält. Warum das so ist? Die Kartoffel-Marketing GmbH kennt die wichtigsten Fakten rund um die tolle Knolle.**

#### Kartoffeln machen mit gutem Gewissen satt

Kartoffeln sind ein echtes Super-Food: Gekocht mit Schale enthalten sie auf 100 Gramm gerade einmal 70 Kilokalorien – Nudeln kommen auf 150 Kilokalorien – und 0,1 Gramm Fett. Pflanzliches Eiweiß und Kohlenhydrate sorgen zudem für eine langanhaltende Sättigung.

#### Kartoffeln machen schön

Wenig Kalorien, viele Mineralstoffe. Die Kartoffel hat einiges zu bieten, was dem Körper guttut. Ein hoher Kaliumgehalt beispielsweise sorgt für eine schonende Entschlackung und bringt den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht. 100 Gramm gekochte Kartoffeln mit Schale enthalten darüber hinaus 14 mg Vitamin C. Das ist gesund und strafft das Bindegewebe.

#### Kartoffeln machen gesund

Das wusste schon Oma und es gilt noch heute: Bei Halsschmerzen hilft ein Kartoffelwickel mit warmen, zerstampften Kartoffeln. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, erklärt: „Kartoffeln bestehen zu 80 Prozent aus Wasser und sind so ein besonders guter Wärmespeicher. Da sie die Temperatur zudem nur langsam wieder abgeben, eignen sie sich hervorragend für warme Wickel.“

## Presseinformation

### **Kartoffeln sind das ganze Jahr erhältlich**

FrISChe Kartoffeln aus regionalem Anbau sind fast das ganze Jahr über erhältlich. Kunden haben dabei die Wahl aus über 210 in Deutschland zugelassenen Kartoffelsorten. Ein Angebot, das deutsche Käufer während der Corona-Pandemie besonders zu schätzen wissen. 2021 legte der Konsum frischer Kartoffeln im Vergleich zum Zeitraum vor der Pandemie um 10,5 Prozent zu.<sup>1</sup>

### **Kartoffeln sind monatelang haltbar**

Wer monatelang Freude an seinen Kartoffeln haben möchte, sollte bei der Lagerung beachten, dass die Knollen es dunkel und kühl mögen. Bei zu viel Lichteinfall verfärben sie sich grün und produzieren Solanin. Die ideale Lager-Temperatur beträgt zwischen acht und zwölf Grad Celsius – so wird einem frühzeitigen Keimen vorgebeugt. Sollten doch einmal grüne Stellen oder Sprossknospen die sogenannten „Kartoffelaugen“ auftauchen: keine Panik, einfach großzügig ausschneiden. Tipp: Kartoffeln nicht zusammen mit Äpfeln lagern, denn diese strömen das Gas Ethylen aus, das Kartoffeln schneller reifen und keimen lässt.

### **Kartoffeln sind nachhaltig**

Kartoffeln gehören weltweit zu den drei wichtigsten Nahrungsmitteln. Allerdings werden für ihren Anbau weit geringere Mengen Wasser benötigt als für die meisten anderen Lebensmittel. Für ein Kilogramm Kartoffeln in Deutschland sind es rund 135 Liter Wasser. Zum Vergleich: Ein Kilo Mais verbraucht während der Wachstumsphase rund 900 Liter Wasser, ein Kilo Reis sogar rund 2.500 Liter.

### **Kartoffeln sind ergiebig und widerstandsfähig**

In Sachen Ergiebigkeit und Widerstandsfähigkeit ist die Kartoffel fast allen Gemüsen überlegen. Über 85 Prozent der Kartoffelpflanze sind für den menschlichen Verzehr geeignet. Bei den meisten Getreidesorten sind es nur etwa 50 Prozent. Die Kartoffel wächst schneller als viele andere Nutzpflanzen, braucht weniger Platz und gedeiht auch in schwierigem Gelände. Diese Eigenschaften zeichnen sie als eines der Nahrungsmittel der Zukunft aus.

### **Kartoffeln sind ganz einfach lecker**

Kartoffeln sind neben allen anderen positiven Eigenschaften besonders eines: superlecker und vielseitig. Vor allem pur als Pellkartoffel kann die Super-Knolle ihr volles Aroma in ganzer Schönheit entfalten. Zusammen mit einer raffinierten Salsa Verde wird aus einer vermeintlich einfachen Kombination eine geschmackliche Entdeckung. Kartoffeln sind eben immer für eine Überraschung gut! Das ganze Rezept gibt es hier: <https://die-kartoffel.de/pellkartoffeln-mit-salsa-verde/>

---

<sup>1</sup> [Quelle: AMI-Analyse aus dem Jahr 2022 auf Basis des GfK-Haushaltspanels.](#)

## Presseinformation

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Instagram**: [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook**: [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 4.504

**Keywords:** Kartoffeln, Kartoffelbefehle, Kalorien, Mineralstoffe, Entschlackung, Säure-Basen-Haushalt, Kartoffelwickel, regionaler Anbau, Kartoffelsorten, Corona-Pandemie, Lagerung, nachhaltig, Wasser, Nutzpflanze, Nahrungsmittel, Pellkartoffel, Rezept

Weitere Pressemitteilungen zur Kartoffel finden sich hier: [www.kartoffelmarketing.de/presse](http://www.kartoffelmarketing.de/presse).

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e.V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e.V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

### Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

### Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Christina Fischer  
E-Mail: [fischer@agentur05.de](mailto:fischer@agentur05.de)  
Tel.: 0221 925454-816  
Sachsenring 81 | 50677 Köln



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank