

## Presseinformation

**Fakten-Check zum Tag der Kartoffel: Am 19. August werden Erdäpfel gefeiert**  
Fünf Infos und Wissenswertes rund um die tolle Knolle – Rezept für vegane „Mac and Cheese“ mit Kartoffeln



*Vegane Mac and Cheese mit Kartoffeln: So lässt sich der Tag der Kartoffel am 19. August lecker feiern.*

*Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de  
(bei Verwendung bitte angeben)*

**Berlin, 18. Mai 2022. Am 19. August ist der Tag der Kartoffel. Er wurde in den USA ins Leben gerufen und soll dazu anregen, die schmackhafte Knolle in all ihren Facetten zu feiern. Zurecht, denn die Kartoffel ist nicht nur vielseitig und lecker, sondern steckt auch voller guter Inhaltstoffe und ist nachhaltig. Warum? Das zeigen fünf wissenswerte Fakten rund um die Kartoffel.**

### **Kartoffeln enthalten mehr Vitamin C als ein Apfel**

Kein Scherz, sondern wahr: Mit Schale gekochte Kartoffeln enthalten mehr Vitamin C als ein Apfel – um genau zu sein 5 mg. So kommt eine gekochte Kartoffel auf 17 mg pro 100 Gramm, ein Apfel hingegen auf 12. Aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts wird die Kartoffel auch manchmal „Zitrone des Nordens“ genannt. Schon früher machten sich Seefahrer diese Eigenschaft zu Nutze: Auf See aßen sie Kartoffeln, um der Krankheit Skorbut, die durch Vitamin-C-Mangel ausgelöst wird, vorzubeugen.

### **Die Kartoffel ist kein Dickmacher**

Die Kartoffel ist von Natur aus alles andere als ein Dickmacher. Auf 100 Gramm enthält sie gerade einmal 0,1 Prozent Fett und hat 70 Kilokalorien. Doch aufgepasst, auf die Zubereitung kommt es an: Am gesündesten wird die Kartoffel fettarm im Backofen zubereitet oder mit Schale schonend im Topf gedämpft.

### **In der Krise besonders beliebt**

Dass es zu Beginn der Corona-Pandemie in Deutschland einen Ansturm auf Klopapier gab, ist bekannt. Doch auch andere Waren des täglichen Bedarfs wurden begehrt. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH erklärt: „Die guten Lagereigenschaften machten die Kartoffel in Deutschland während der Pandemie besonders beliebt. 2021 legte der Konsum frischer Kartoffeln im Vergleich zum Zeitraum vor der Pandemie um 10,5 Prozent zu.“<sup>1</sup> Für die optimale Lagerung gilt: Kartoffeln mögen es dunkel und kühl. Die ideale Temperatur beträgt dabei zwischen acht und zwölf Grad Celsius – so wird einem frühzeitigen Keimen vorgebeugt.

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

## Presseinformation

### Deutsche Kartoffeln sind nachhaltig

Wer Kartoffeln aus Deutschland kauft, unterstützt nicht nur die heimischen Betriebe, sondern trägt auch zur Reduktion von langen Transportwegen und von CO<sub>2</sub> bei. Zudem sind deutsche Kartoffeln schon beim Anbau ressourcenschonend. Dieter Tepel weiß: „Für die Produktion von einem Kilogramm Kartoffeln werden in Deutschland aufgrund der guten Wachstumsbedingungen nur rund 135 Liter Wasser benötigt. Bei importierten Kartoffeln aus wasserärmeren Gebieten ist der Verbrauch oft doppelt oder dreimal so hoch.“ Auch im Vergleich zu anderen Grundnahrungsmitteln schneidet die Kartoffel beim Wasserverbrauch gut ab: Der weltweite Durchschnittsverbrauch etwa beim Anbau von Reis liegt bei 2.500 Litern Wasser pro Kilogramm – das ist mehr als das 18-fache gegenüber der Kartoffel.

### Kartoffeln sind vielseitig

Kartoffelpüree, Bratkartoffeln, Pommes Frites, Reibekuchen, Kartoffelsalat – die Liste der Speisen, die sich mit Kartoffeln zubereiten lassen, ist scheinbar endlos. Wer zum Tag der Kartoffel am 19. August einmal etwas Neues ausprobieren möchte, sollte vegane Mac and Cheese, also Makkaroni mit veganer Käse-Kartoffel-Sauce, probieren. Das schmeckt nicht nur lecker, sondern ist dank der pflanzlichen Zutaten auch besonders ressourcenschonend.

### Den Tag der Kartoffel feiern mit veganem Mac and Cheese

So einfach geht's: Für den veganen „Cheese“ 800 Gramm mehligkochende Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser 25 Minuten kochen. Anschließend abgießen und leicht abkühlen lassen.

Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Danach 400 Gramm Sojasahne mit vier Esslöffeln Cashewmus in einem Topf aufkochen, dann die Kartoffelmasse zugeben und mit drei Esslöffeln Hefeflocken, etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wenn die Konsistenz der Sauce zu fest sein sollte, noch etwas Sahne zugeben.

**Tipp:** Werden die Kartoffeln mit Schale gekocht, bleibt der Geschmack intensiver. Wer der Sauce eine noch käsige gelbe Farbe verleihen möchte, kann zudem ein bis zwei Möhren mitkochen und pürieren.

Anschließend den Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze: 225 °C vorheizen und 400 Gramm Makkaroni nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen, mit der Kartoffel-Cashew-Sauce vermengen, in kleine Auflaufformen füllen und auf mittlerer Schiene rund 25 Minuten backen, bis oben eine goldbraune Kruste entsteht.

In der Zwischenzeit drei rote Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Pflanzenöl und zwei Esslöffeln pflanzlicher Butter bei mittlerer Hitze 10 Minuten

## Presseinformation

langsam rösten. Zum Schluss noch drei Stiele Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter grob hacken und unter die Zwiebeln mischen. Nun nur noch das fertige Mac and Cheese mit Zwiebeln und Petersilie garnieren und heiß servieren.

**Das Rezept gibt es auch online:** <https://die-kartoffel.de/vegane-mac-and-cheese/>

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):** 4.805

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Tag der Kartoffeln, Fakten, Rezeptidee, vegan, vegetarisch, Mac and Cheese

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle 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