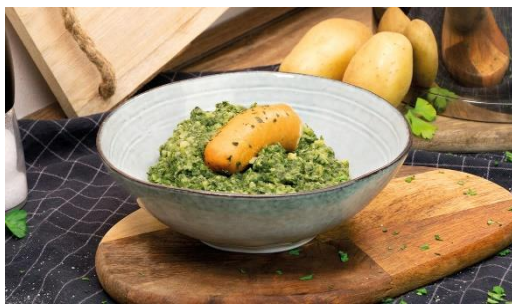


## Presseinformation

### **Dr. Kartoffel: natürliche Hausapotheke mit der tollen Knolle**

Kartoffel als natürliches Heilmittel statt Nasenspray, Hustenstiller und Schleimlöser – Rezept für holländischen Stampot mit viel Vitamin C

**Berlin, 30. August 2022. Wenn der Herbst vor der Tür steht, beginnt auch die Erkältungszeit. Häufig greifen wir auf Nasenspray, Hustensaft und Schleimlöser zurück, um schneller gesund zu werden. Doch die Hausapotheke lässt sich auch durch ganz natürliche Helfer ersetzen, zum Beispiel durch die Kartoffel. Wie das geht, verrät die Kartoffel-Marketing GmbH.**



*Vitaminreich, lecker und gesund: Holländischer Stampot aus Kartoffeln und Grünkohl unterstützt das Immunsystem in der Erkältungszeit. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

#### **Kartoffel als Nasenspray-Ersatz**

Eine verstopfte Nase ist oft das erste Anzeichen für eine Erkältung. Häufig greifen wir dann zu Nasenspray, um unser Riechorgan wieder freizubekommen und besser atmen zu können. Doch die Anwendung mit Nasenspray kann auf Dauer abhängig machen. Schon gewusst? Es gibt ein altes Hausmittel, das die Nase auf schonende Weise befreit und keine Suchtgefahr darstellt: Kartoffelkompressen. Denn die warmen Kompressen regen die Durchblutung an. So gelangen mehr Nähr- und Abwehrstoffe in die verstopfte Nasen-

und Nebenhöhlenregion. Zudem wirkt das Antioxidans Quercetin in der Kartoffel entzündungshemmend. Für die Anwendung einfach 1-2 Kartoffeln mit Schale weichkochen, in ein Baumwolltuch wickeln und noch warm (nicht heiß!) auf die Wangen legen. 15 Minuten einwirken lassen, fertig.

#### **Kartoffeln als Hustenstiller**

Husten ist auf Dauer sehr anstrengend und kann im Hals schmerzen. Deswegen ist Hustenstiller, vor allem vor dem zu Bett gehen, ein beliebtes Hilfsmittel während einer Erkältung. Aber auch dieses Medikament kann von der Kartoffel ersetzt werden – durch eine Kartoffelschalen-Inhalation. Denn die Dämpfe der Kartoffelschalen lindern den Hustenreiz. Für die Anwendung einfach Kartoffelschalen von drei bis fünf Kartoffeln mit Wasser aufkochen lassen und die Kartoffel-Dämpfe mit einem Handtuch über dem Kopf für 10-15 Minuten einatmen – Vorsicht: heiß. Die Anwendung kann ein bis zwei Mal am Tag wiederholt werden.

#### **Kartoffeln als Schleimlöser**

Bei einer Bronchitis ohne Fieber hilft ein Kartoffelwickel. Die Wärme des Wickels fördert die Durchblutung der Atemwege und so werden diese besser mit Abwehrstoffen versorgt. Für die Anwendung einfach drei bis fünf Kartoffeln mit Schale weichkochen, in ein Baumwolltuch geben und

## Presseinformation

etwas abkühlen lassen. Den Wickel dann auf die Brust legen und für 15 bis 45 Minuten einwirken lassen. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, erklärt: „Weil Kartoffeln zu 80 Prozent aus Wasser bestehen, sind sie besonders gute Wärmespeicher. Da sie die Temperatur nur langsam wieder abgeben, eignen sie sich sehr gut für warme Wickel.“

### Holländischer Stampot zur Immunstärkung

Ein perfektes Essen in der Erkältungszeit ist zum Beispiel ein Holländischer Stampot, der aus Kartoffeln und Grünkohl zubereitet wird. Grünkohl besitzt ebenso wie Kartoffeln viel Vitamin C und die Kombination aus beiden ist somit eine echte Vitamin-C-Bombe, die helfen kann, das körpereigene Immunsystem zu stärken.

Für die Zubereitung von vier Portionen 500 Gramm mehligkochende Kartoffeln und zwei Zwiebeln schälen und würfeln, 500 Gramm Grünkohl waschen und hacken. Die Zutaten der Reihe nach in einen großen Topf schichten – zuerst die Kartoffeln, dann den Grünkohl, dann die Zwiebeln. Jetzt die Mischung salzen, ungefähr so, wie man auch Kochwasser salzen würde. Anschließend so viel Wasser hinzugeben, bis die Kartoffeln und der Grünkohl vollständig bedeckt sind. Nun eine Bockwurst oder alternativ Räuchertofu in den Topf legen und bei geschlossenem Deckel rund 20 Minuten leicht kochen lassen.

Ist die Zeit abgelaufen, vorsichtig den Deckel öffnen, die Wurst rausnehmen und zur Seite stellen. Anschließend das Kochwasser abgießen und auffangen. Nun vier Esslöffel Butter und zwei Esslöffel Zwiebelschmalz zum Kartoffel-Grünkohl-Mix geben und mit dem Kartoffelstampfer durchstampfen. Dann 100 Milliliter warme Milch sowie etwas von dem Kochwasser hinzugeben und weiterstampfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach Geschmack mit etwas Petersilie bestreuen – guten Appetit!

**Das Rezept gibt es auch online:** <https://die-kartoffel.de/hollaendischer-stampot/>

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):** 3.693

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Tipp, Erkältung, Hausmittel, Heilmittel

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 deutsche Kartoffelwirtschaft. 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

## Presseinformation

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