

## DIE KARTOFFEL – WAS WIRKLICH IN IHR STECKT

Die **Kartoffel** leistet einen überaus wichtigen Beitrag zu einer **ausgewogenen Ernährung**. So vielseitig wie ihre Zubereitungsmöglichkeiten und Formen, so vielseitig sind auch ihre Inhaltsstoffe. Die Knolle besteht zu ca. **77% aus Wasser**, ist natriumarm und nahezu **fettfrei**. Ihr **hoher Vitamin C-Gehalt** (17,00mg in 100g) deckt den Tagesgehalt eines Menschen zu einem großen Teil ab. Zudem enthält die Kartoffel weitere **wichtige Vitamine**, die der Körper täglich braucht. Diese tragen zur Regulierung des Stoffwechsels bei und stärken das Immunsystem des Menschen. Des Weiteren verfügt die Kartoffel über wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Kalium, Phosphor und Eisen. Kartoffeln beinhalten 14,8g **Kohlenhydrate** in Form von Stärke, die durch das Erhitzen für den Menschen verdaulich gemacht wird. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel machen entgegen ihrem Ruf nur im Übermaße dick und sind für eine **gesunde Ernährung** unabdingbar, da sie wichtige Energielieferanten sind und gleichzeitig den Darm gesund halten.

