Superfood Kartoffel

Die Kartoffel ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse.

Die heute kultivierten Kartoffeln stammen von verschiedenen Landsorten ab, die in den Anden vom westlichen Venezuela bis nach Argentinien und der Insel Chiloé bzw. dem Chonos-Archipel im Süden von Chile vorkommen.

Die Superknolle ist perfekt für all diejenigen, die abnehmen wollen. Sie ist zwar mit rund 70kcal/100g nicht das kalorienärmste Lebensmittel, jedoch sättigt die Kartoffel sehr gut. Grund für das sättigende Gefühl sind die langen Kohlenhydratketten der Knolle, die nur langsam verdaut werden können.

Die Kartoffel liefert mit zwei Prozent zwar nur recht wenig Eiweiß, dafür ist dieses aber besonders hochwertig. Der Körper kann die Proteine der Kartoffel relativ leicht in körpereigene Eiweiße umwandeln. Daneben punktet die Knolle noch mit einer beträchtlichen Menge an B- und C-Vitaminen und hilft bei regelmäßigem Verzehr somit gegen Erschöpfungszustände und stärkt das Bindegewebe und Immunsystem.

Besonders wertvoll macht die Kartoffel jedoch die Tatsache, dass 15 verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente in ihr nachgewiesen wurden. Besonders bemerkenswert ist dabei der hohe Kaliumanteil, welcher zum einen das Herz stärkt, aber auch einen positiven Einfluss auf den Blutdruck hat.

Quelle: Foto: https://www.amazon.de/Kartoffeln-Linda-Speisekartoffeln-12-5kg/dp/B00MIUCYOK