Die Kartoffel und ihre nicht unspektakuläre Wandlungsfähigkeit

Mein Kartoffel- Bohnenstampf mit Kräutern und Leinöl

Kartoffeln bestehen aus den folgenden Inhaltstoffen

- 77% aus Wasser und sind daher für eine gesunde Ernährung sehr gut geeignet.
- 17% Kohlenhydraten in Form von Stärke.
- 02% Eiweiß, ihr Gehalt an essenziellen, d.h. lebensnotwendigen Aminosäuren ist so hochwertig, dass Kartoffeln von allen pflanzlichen Eiweißlieferanten über den höchsten Anteil an verwertbarem Eiweiß verfügen.
- 01% Mineralstoffe und Spurenelemente wie: Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Der Körper kann diese nicht selbst herstellen, benötigt sie jedoch für Zellenaufbau und zahlreiche Stoffwechselreaktionen.
- 0,7 – 1.8% Ballaststoffe – 0,7% geschälte Kartoffeln und 1,8% ungeschälte Kartoffeln und unterstützen dadurch die Verdauung.
- Die in der Kartoffel enthaltenen Vitamine regulieren den Stoffwechsel, stärken das Immunsystem, ausserdem brauchen unsere Haare, Nägel und die Haut die Vitamine nicht nur der Kartoffel. Die meisten Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten, wenn die Kartoffel in nur wenig Wasser gegart wird.
- Spuren von Fett enthält die Kartoffel ebenfalls, jedoch in so

geringen Mengen, das sie keine Rolle spielen.

- 100 gr. Kartoffeln haben 77 Kalorien!

Kartoffeln machen nicht dick!

Die Kartoffel hat viel weniger Kalorien als Reis und Nudeln. Wenn Ihr viele Kartoffeln verzehrt, dann vergesst bitte nicht das Trinken!

Kartoffeln richtig lagern

Kartoffeln sollten kühl (4 – 8°C), dunkel und nicht gewaschen aufbewahrt bzw. eingelagert werden. Die Frühkartoffeln sind nicht zum Einlagern geeignet. Die sollten zügig zubereitet werden. Dazu braucht Ihr die Frühkartoffeln nur zu waschen, in wenig Wassre kochen und mit der Schale verzehren. Bringt Euch eine extra Portion Ballaststoffe.

Kartoffel-Zubereitung

In wenig Wasser garen um die Inhaltsstoffe zu weitesgehend zu erhalten. Statt Salz lieber Kräuter zum Würzen verwenden, zum Beispiel: Majoran oder Oregano. Wenn Ihr Kartoffelpüree herstellen wollt, dann nehmt statt Milch, Sahne oder Butter einfach ein gutes Leinöl und den Rest des Kochwassers der Kartoffeln.

Wollt Ihr Kartoffeln Dampfgaren, dann bitte nicht salzen. Das trocknet die Kartoffel aus. Aus Kartoffeln könnt Ihr Suppen, Hauptgericht, Desserts und Beilagen herstellen. Durch ihren neutralen Geschmack, sind den Zubereitungsmöglichkeiten keine Grenzen gesetzt.

Kartoffel-Resteverarbeitung

Habt Ihr Kartoffelpüree über, dann könnt Ihr das Püree im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufbewahren. Am anderen Tag nehme ich das Püree und gebe folgende Zutaten hinzu:
Chiapudding statt Ei dazu dafür braucht Ihr 5 gr. Chiasamen 40 ml Flüssigkeit (entspricht ca. 1 Ei) wie z.B. Mandel-, Hafer-, Reis-, Dinkel-, oder Kokosmilch und alles 20 Minuten quellen lassen.

Den Chiapudding in das Kartoffelpüree geben und soviel frisch gemahlenes Dinkelmehl unterkneten bis ein Teig entstanden ist, der die Konsistenz eines Knetteiges hat. Jetzt einfach Plätzchen bzw. Küchlein formen und in der Pfanne in heißem Fett knusprig braun backen. Je nachdem, wie Euer Püreerest gewürzt ist (wenig oder viel Gewürz, wenig oder viel Salz), so könnt Ihr die fertigen Kartoffelplätzchen entweder süss oder deftig geniessen. Sehr lecker, aussen sind sie knusprig und innen weich.

Meine Püreeplätzchen

Kartoffeln als Suppe

Kartoffeln mit Gemüse der Saison kochen, pürieren, würzen und mit Kräutern verfeinern. Fertig ist Eure Kartoffelsuppe. Wenn Ihr lieber noch kleine Stücken in Eurer Suppe haben wollt, dann stampft das Kartoffel- Gemüsegericht einfach. Als Geschmacksverstärker könnt Ihr einen Teelöffel Fett hinzufügen.

Kartoffeln als Beilage

Kartoffeln in wenig Wasser und wenig Salz kochen.
Kartoffelpuffer,
Kartoffelecken,
Kartoffelkroketten und
Pommes
in gutem Fett zubereiten. Ja, auch Pommes gehören bei mir zu einer gesunden Ernährung, es kommt wie immer auf die Zubereitung an!

Kartoffelsalat mit einer Limetten- und/oder Zitronen- Ölvinaigrette
Die könnte aus Limetten- und/oder Zitronensaft, Ölivenöl, Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern und ein wenig Agavendicksaft, Ahornsirup oder Stevis bestehen.

Kartoffelsalat mit einer selbstgemachten Mayonnaise
Dazu braucht Ihr:
300 gr. Tofu,
3 Eßl. Öl (Oliven- Distel- Walnuss- Leinöl) und
70 gr. Jogurth
Alles mit einem Zauberstab verquirlen bis es richtig schön cremig ist, dann mit Senf, Salz, Pfeffer und ein wenig Limetten- und/oder Zitronensaft abschmecken.
Diese Mayonnaise gibt dem Kartoffelsalal eine extra Portion Eiweiß mit. Und Ihr könnt ohne Reue geniessen!

Immer wieder ein Klassiker als Beilage sind Rosmarinkartoffeln im Backofen gebacken.
Nicht zu vergessen, Bratkartoffeln in vielen Variationen.

Kartoffeln als Hauptgericht
Kartoffelauflauf und Kartoffelgratin. Wenn Ihr bei der Zubereitung eines Kartoffelauflaufes und eines Kartoffelgratins auf gesunde, regionale, saisonale und frische Zutaten achtet, wertet Ihr den Auflauf und das Gratin auf! Hackfleisch könnt Ihr sehr gut durch Tofu ersetzten. Dafür zerkleinert Ihr mit einer Gabel 300 bis 500 gr. Tofu und bratet die Masse dann in einer Bratpfanne an, pürierte Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze usw. dazugeben. Damit füllt Ihr dann Euren Auflauf oder den Gratin auf.
In meiner Jugend, gab es bei uns zu Hause des Öfteren „Himmel und Erde“. Apfelmus und Kartoffelstampf vermengt, dazu gab es Blutwurst. Muss man mögen.

Kartoffeln zum Nachtisch
Aus Kartoffelbrei könnt Ihr kleine Küchlein backen und mit Ahornsirup oder Agavendicksaft betreufeln. Diese Küchlein könnt Ihr warm und kalt essen.

Kartoffeln zum Brotbacken

Es gibt einige Möglichkeiten, mit Kartoffeln Brot zu backen. Entweder Ihr kocht die Kartoffeln vorweg, egal ob mit (Frühkartoffeln) oder ohne Schale, dann werden die Kartoffeln zerkleinert, wie beim Kartoffelstampf und in dem Brotteig zugegeben. Ihr könnt auch die Kartoffeln roh reiben und dem Brotteig zugeben. Das Brot wird dadurch en wenig saftiger.

Kartoffeln als gesunder Snack

Kartoffeln in hauchdünne Scheiben hobeln. Dann gibt es zwei Möglichkeiten:
Die Scheiben nach Geschmack würzen und in einen Dörrapparat geben und bei 38 Grad über Nacht trocknen lassen. Fertig sind die Gemüsechips.
Oder Ihr könnt die Scheiben in der Fritteuse in dem richtigen Fett frittieren. Dann habt Ihr leckere Chips, ohne Zusatzstoffe!

SO VIELFÄLTIG IST DIE KARTOFFEL! Wer von Euch hätte das gedacht?

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung