

Pressemitteilung „Konsument“ Mai 2004

Ja, die Kartoffeln haben es in sich!

Was haben die tollen Knollen mit Schokolade gemeinsam? Beide machen glücklich, der Genuss der Kartoffeln jedoch mit gutem Gewissen wegen ihrer geringen Kalorien. Wer seinem Körper und seiner Seele etwas Gutes tun will, dem steht gerade im Frühling ein ganzes Sortiment zart mundender „Glücklichmacher“ aus heimischem Boden zur Verfügung!

Dass Kartoffeln dank ihrem hohen Gehalt an wertvollen Nährstoffen, Mineralsalzen und Vitaminen ganz allgemein gesund sind, ist längst bekannt und unbestritten. Gerade im Frühling haben die tollen Knollen trotz eines respektablem Sättigungsgrads sehr wenig Kalorien und eignen sich deshalb hervorragend für eine Diät- oder Entschlackungskur. 100 g Kartoffeln enthalten nämlich 77g Wasser. Die Trockenmasse besteht aus 19 g Kohlehydraten, 2 g Eiweiss, 1 g Mineralsalze und Vitamine, 0.8 g Ballaststoffen sowie 0.2g Fett.

Auf der Insel Jersey wird behauptet, die Kartoffel sei ein Aphrodisiakum. Diese Eigenschaft wird sämtlichen Nachtschattengewächsen, zu denen unsere Kartoffel ja gehört, auf Grund ihres mehr oder weniger grossen Alkaloidgehaltes seit alters her zugeschrieben. Urteilen Sie selbst: Die jerseyischen Geburtenstatistiken der letzten 6 Jahre weisen jeweils 9 Monate nach der Frühkartoffelsaison eine überdurchschnittliche Zunahme der Geburten auf!

Schon lange bekannt und wissenschaftlich erhärtet ist, dass die Kohlehydrate die geistige Leistungsfähigkeit und auch unseren Gemütszustand verbessern können, indem sie in den Serotoninstoffwechsel eingreifen. Dieser Botenstoff, der für die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen zuständig ist, wird als „Glückshormon“ bezeichnet. Und hier - man höre und staune - können die bescheidenen Kartoffeln es mit der Schokolade aufnehmen:

Durch die Aufnahme kohlehydratreicher Kost kommt es zu einem Anstieg des Insulinspiegels. Dieses Hormon bewirkt, dass die neutralen Aminosäuren von den Muskel aufgenommen und dadurch aus dem Transportsystem entfernt werden. Nur die Aminosäure Tryptophan bleibt im Blut und kann vermehrt ins Gehirn gelangen, womit die Serotoninsynthese angekurbelt wird. Tryptophan ist überdies eine Vorstufe des Melatonin, welches als Rezeptor für einen ausgewogenen Schlaf sorgt.

Doch nicht genug damit senkt das in der Kartoffel enthaltene Niacin (Vitamin B3) den Blutfett-, und Cholesterinspiegel - eine willkommene Nebenerscheinung, oder nicht?

Fazit: Wer glücklich sein und ausserdem gut schlafen möchte, isst Kartoffeln!

