



Presseinformation

Kartoffeln sind wahre Vitaminbomben und ein vielseitiges Gemüse für die ausgewogene und bewusste Ernährung. Mit den Gutfried DELI-Tipps wird aus jeder Kartoffel ein tolles Gericht:

1. Bei der Lagerung der Kartoffeln sollten Sie sich an den Grundsatz halten: Am besten immer dunkel und trocken, sonst bildet sich unter Lichteinfluss Solanin, das an der Grünfärbung erkennbar ist.
2. Achten Sie darauf, dass die Kartoffeln nicht auskeimen, denn das entzieht den Knollen wertvolle Inhaltsstoffe.
3. Bewahren Sie Kartoffeln niemals im Plastikbeutel auf, sonst droht Feuchtigkeitsbildung.
4. Kartoffeln sollten vor dem Kochen nicht allzu lange gewässert werden, denn dann verlieren sie viel Vitamin C.
5. Pellkartoffeln am besten immer mit kaltem Wasser abschrecken, dadurch lässt sich die Schale leichter entfernen.
6. Ganz dicht unter der Schale befinden sich die wertvollsten Inhaltsstoffe der Kartoffel. Sie gehen verloren, wenn Sie die Kartoffel dick und roh schälen.
7. Kartoffeln gären nährstoffschonend in wenig Wasser oder im Dampf. Verwenden Sie das Kochwasser von Salzkartoffeln für Soßen oder eine Suppe, so können Sie die wertvollen Mineralstoffe und wasserlöslichen Vitamine für das nächste Gericht bewahren.