

Nährstoffe

Die Kartoffel hat nur wenige Kalorien, da sie so gut wie kein Fett enthält. Dafür liefert sie aber Stärke, Ballaststoffe, hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Zusätzlich enthält die Kartoffel wichtige Ballaststoffe, von denen man heute weiß, dass sie Magen- und Darmtumoren vorbeugen und auch eine positive Wirkung auf Herz und Kreislauf ausüben.

Andere Inhaltsstoffe bekämpfen Bakterien, Viren und Pilze, senken den Cholesterinspiegel, wirken gegen Entzündungen und beeinflussen positiv den Blutzuckerspiegel oder die Immunreaktionen des Körpers.

