

*Worauf man achten sollte:*

Vitamine und Nährstoffe sind äußerst empfindlich und können bei unsachgemäßer Behandlung leiden. Am gesündesten werden Pellkartoffeln im Dampf gegart.

Zum Schälen von Kartoffeln sollte ein Sparschäler verwendet werden. Geschälte Kartoffeln nur kurz abbrausen und niemals im Wasser liegen lassen, sonst laugen sie aus.

*Vitamin C-Erhaltung beim Kochen von Kartoffeln*

