**Mit Kartoffeln fit in den Sommer**

Sport und die richtige Ernährung verhelfen zur Wohlfühlfigur – Inhaltsstoffe der Kartoffel bei Ausdauersportarten und Krafttraining von Vorteil

**Berlin, 29. April 2021. Die Arbeit im Homeoffice und geschlossene Sportstudios sorgen bei vielen Menschen für Bewegungsmangel, überschüssige Pfunde und eine geschwächte Fitness. Mit regelmäßigem Sport und bewusster Ernährung lässt sich die Wohlfühlfigur wieder erreichen. Wie Kartoffel-Energie diesem Vorhaben einen extra Schub verleihen kann, erklärt die Kartoffel-Marketing GmbH.**



*Ernährungs-Power für das Sommer-Workout: Kartoffeln sind nahrhaft, fettarm und dank ihres Vitamin-C- und Nährstoffgehaltes sehr gesund.  
Bildquelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

**Fitness-Food Kartoffel**  
Auf dem Weg zu einem fitten und gesunden Körper ist neben Sport die passende Ernährung ein wichtiger Faktor. Hier kommt die Kartoffel ins Spiel, denn unter deren Schale verbirgt sich ein waschechtes Superfood. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, erklärt: „Die Kartoffel punktet mit vielen wertvollen Inhaltstoffen sowie einer geringen Kalorienanzahl. Ein hoher Vitamin C-Gehalt und ein geringer Fettanteil mit 0,1 Gramm Fett auf 100 Gramm machen die gesunde Knolle zum optimalen sommerlichen Fitness-Food.“

**Mit der Knolle zum Trainingsziel**

Weitere wertvolle Inhaltsstoffe der Kartoffel sind vor allem bei Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren und Schwimmen von Vorteil: Die Erdäpfel bestehen aus komplexen Kohlenhydraten. Diese speichert der Körper in Form von Glykogen besonders gut in seinen Muskel- und Leberdepots. Zudem hilft das in der Kartoffel enthaltene Eiweiß beim Muskelaufbau und sorgt gemeinsam mit den Kohlenhydraten für eine lange Sättigung. Dieter Tepel: „Werden Kartoffeln noch mit Proteinen kombiniert, beispielsweise in Form eines leckeren Kräuterquarks, machen sie nicht nur lange satt, sondern fördern zusätzlich den Muskelaufbau und ergeben eine vollwertige und kalorienarme Mahlzeit.“ In dieser Kombination erreicht das in der Knolle enthaltene Eiweiß auch eine besonders hohe biologische Wertigkeit. Das bedeutet, das Eiweiß wird im Körper optimal verwertet und kann somit zu einer gesunden Ernährung beitragen.

**Ofenkartoffel mal anders: Quetschkartoffeln mit Lachs und Kräuterquark**

Wer sich ausgewogen ernähren möchte und Kraft für das nächste Workout benötigt, für den sind Ofenkartoffeln eine gute Wahl. Werden diese als Quetschkartoffeln zubereitet, machen sie nicht nur beim Kochen Spaß, sondern schmecken zudem besonders lecker. Dafür werden die Kartoffeln zunächst mit Schale gekocht und dann, noch warm, mit einem Kartoffelstampfer auf einem Backblech zerdrückt. Die zerquetschten Kartoffeln lassen sich anschließend mit etwas Reibekäse, Frühlingszwiebeln und Lachs belegen und wandern dann bei 220 °C Oberhitze für acht Minuten in den vorgeheizten Ofen.

Für eine leckere Ergänzung können zusätzlich auch noch gehackte Petersilie und Schnittlauch mit dem Saft einer halben Zitrone und einer Portion Quark in einer Schüssel vermengt werden. Danach nur noch mit Salz und Pfeffer würzen, umrühren – fertig ist der leckere Dip, der hervorragend zu den Kartoffeln und einem schmackhaften Auftakt des Sommerworkouts passt.

Tipp: Lachs und Frühlingszwiebeln sind hier nur zwei von vielen möglichen Toppings, denn die Variationsmöglichkeiten fallen bei dieser Form der dekonstruierten Ofenkartoffel sehr vielseitig aus. Je nach Trainingsplan und Appetit lassen sich die Quetschkartoffeln abwechslungsreich belegen – egal ob fleischhaltig oder vegetarisch, kalorienarm oder extra üppig.

Das Rezept, inklusive Videoanleitung, für die Quetschkartoffeln mit Lachs gibt es hier: <https://www.die-kartoffel.de/suche/rezepte/quetschkartoffeln-mit-lachs>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Instagram**: [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de/?hl=de)

Die Kartoffelauf **Facebook**: [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel/)

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 3.240

**Keywords:** Kartoffel, tolle Knolle, Sommer, Fitness, Sommerfigur, Rezept, Ofenkartoffel

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: [www.kartoffelmarketing.de/presse](https://www.kartoffelmarketing.de/presse.html).

**Über die KMG**

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemein­schaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

**Experten-Interviews:**

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen,

die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

**Pressekontakt:**

agentur05 GmbH | Christina Fischer  
  
E-Mail: fischer@agentur05.de

Tel.: 0221 925454-816 gefördert von der Sachsenring 81 | 50677 Köln Landwirtschaftlichen Rentenbank