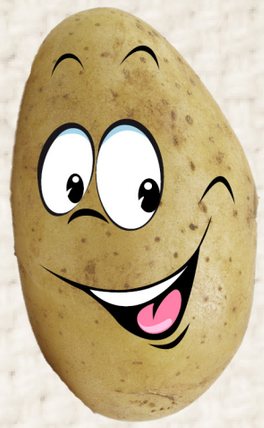
ERDÄPFEL



… machen lange satt

Kalte Erdäpfel haben weniger Kohlenhydrate als heiße, da sich beim Abkühlen die Struktur der Stärke verändert.

… sind von hier

Rund 80 % der österreichischen Erdäpfel werden in Niederösterreich angebaut.

… schmecken uns

Der Pro-Kopf-Verbrauch pro Jahr liegt bei rund 50 kg.

… tun uns gut

Der basisch wirkende Erdäpfelsaft ist ein Hausmittel gegen Magenbeschwerden und Sodbrennen, er senkt Blutdruck und bekämpft Erkältungsanzeichen.

… haben viele Vitamine

Sie enthalten etwa so viel Vitamin C wie Äpfel und werden deshalb auch als „Zitrone des Nordens“ bezeichnet.

… haben wenig Fett

Gekochte Erdäpfel enthalten weniger Kalorien als Nudeln oder Reis.

Verlass di drauf!

NIEDERÖSTERREICHS BAUERN. EINE KAMMER.

Stand: September 2025