Gute Kombination: Kartoffeln und Milchprodukte

Ein Team ist mehr als die Summe seiner Mitglieder. Dies gilt auch auf dem Teller: Eine Menü-Kombination ist immer dann interessant, wenn sie einen höheren Nährwert erzielt als die einzelnen Nahrungsmittel. Das ist bei Milch beziehungsweise Milchprodukten und Kartoffeln der Fall; sie bilden ein starkes Doppel.

Milch und Milchprodukte liefern hochwertige Milcheiweisse, ein breites Spektrum an Fettsäuren, etwas Milchzucker. Dazu Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphor sowie Vitamine wie B12 und B2. Alle diese Inhaltsstoffe sind für Kinder wertvoll, denn sie unterstützen die körperliche Entwicklung und das Wachstum. Von einem regelmässigen Milchkonsum profitiert der Aufbau einer maximal hohen Knochenmasse genauso sehr wie die Knochenfestigkeit. Für Kinder von zwei bis sechs Jahren sind täglich drei bis vier Milchportionen ideal.

Kartoffeln enthalten vor allem Stärke. Stärke besteht chemisch aus einer langen Traubenzucker-Kette, die während des Verdauungsprozesses in ihre Einzelteile aufgespalten wird. Traubenzucker ist «Muskelbenzin» und Nahrung für das Gehirn. Bezogen auf ihr Körpergewicht haben Kinder einen besonders hohen Energiebedarf. Sie brauchen deshalb täglich zu jeder Mahlzeit eine Portion Stärke aus Kartoffeln oder Getreideprodukten.

Die Kartoffel liefert mit zwei Prozent zwar nur wenig Eiweiss. Dieses ist aber besonders hochwertig. Daneben punktet die Knolle mit einer beträchtlichen Menge an Vitamin C und dem Mineralstoff Kalium.

Mehrere Top-Kombinationen

Alle Arten von Zellen bestehen aus Eiweiss. Wir brauchen es für den Muskelaufbau und den Stoffwechsel. Unser Körper ist auf eine regemässige, ausreichende und qualitativ hochwertige Eiweisszufuhr angewiesen. Wie viel körpereigenes Eiweiss er aus 100 Gramm Nahrungseiweiss herstellen kann, wird durch die sogenannte biologische Wertigkeit ausgedrückt. Den Referenzwert 100 bildet das Protein des Hühnereis. Die besten Ergebnisse erzielt unsere Körper mit Kombinationen. Eine vorzügliche besteht aus Kartoffeln und Hühnerei: So haben Dampfkartoffeln oder Rösti mit Spiegelei eine biologische Wertigkeit von 137 und gehören damit in die Top Ten. Dicht gefolgt von Quark und Kartoffeln, zum Beispiel in Form von Geschwellten mit Kräuterquark. Das tierische Eiweiss im Quark und das pflanzliche Eiweiss in der Kartoffel ergänzen sich zu einer biologischen Wertigkeit von 130. Ebenfalls besonders wertvolle Milch-Kartoffel-Kombinationen sind der beliebte Kartoffelstock und das traditionelle Raclette.

Zudem ergänzen sich Kartoffeln und Milchprodukte ideal in ihrem Angebot an Vitaminen und Mineralstoffen. Vollmilch liefert Milchfett, aber nur wenig Kohlenhydrate in Form von Milchzucker. Kartoffeln hingegen sind fettarm, steuern jedoch reichlich Kohlenhydrate in Form von Stärke bei.

Machen Vollmilch und Kartoffeln Kinder dick?
Kartoffeln bringen es pro 100 Gramm auf 80 Kilokalorien, Vollmilch enthält 67 Kilokalorien pro Deziliter. Damit sind beide kalorienarm und machen nicht dick. Ins Gewicht fällt hingegen die Verarbeitung: Milch, Joghurt und Quark sind nature gesünder als gezuckerte Milchgetränke und Fruchtjoghurts oder Früchtequarks. Bei den Kartoffeln ist die Zubereitung massgebend: Geschwellte, Salz- und Ofekartoffeln sind die bevorzugten Varianten. Pommes frites, Rösti und Kartoffelgratin sind deutlich kalorienreicher. Sie sollten nur selten genossen werden.

Zum Wachsen, sich Entwickeln, Lernen und Spielen brauchen die Kinder viel Energie. Bezogen auf das Körpergewicht mehr als Erwachsene. Schlau kombiniert und zubereitet liefern Kartoffeln, Vollkornprodukte und Vollmilch diese Energie in einer gesunden und vollwertigen Form.

Hilfe bei Ernährungsfragen
Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail:
031 359 57 58, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch