

6 KARTOFFEL-ERLEBNISPFAD

Inhaltsstoffe und Gesundheit



KARTOFFELN sind prall gefüllt mit Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen. Zu einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung gehören sie ebenso wie Obst, Gemüse, Fleisch Eier und Käse.

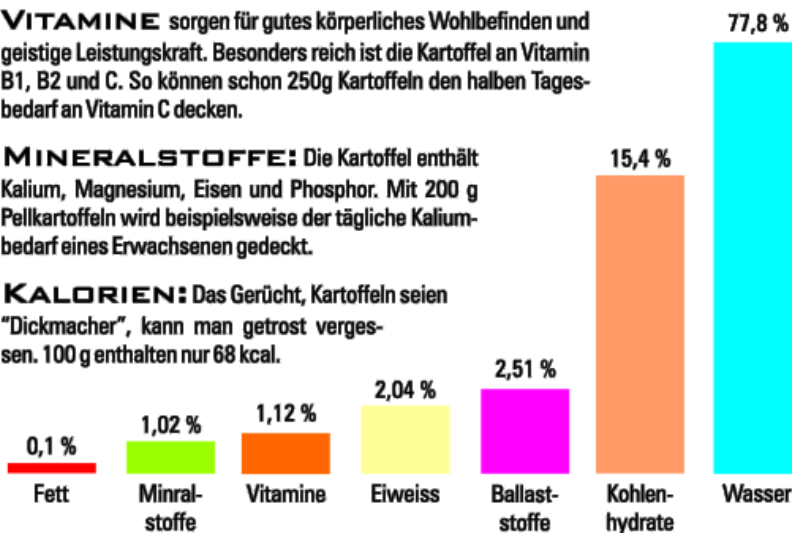
ENERGIESPENDENDE KOHLENHYDRATE: Wichtigstes Kohlenhydrat der Kartoffel ist Stärke, die erst durch Kochen als leicht verdauliche Energiereserve verwertbar wird.

HOCHWERTIGES EIWEISS liefert die Kartoffel zwar in bescheidener Menge. Sie besitzt aber von allen pflanzlichen Eiweißlieferanten den höchsten Anteil an verwertbarem Protein. Der Fettanteil der Kartoffel liegt bei nur 0,1 %.

VITAMINE sorgen für gutes körperliches Wohlbefinden und geistige Leistungskraft. Besonders reich ist die Kartoffel an Vitamin B1, B2 und C. So können schon 250g Kartoffeln den halben Tagesbedarf an Vitamin C decken.

MINERALSTOFFE: Die Kartoffel enthält Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Mit 200 g Pellkartoffeln wird beispielsweise der tägliche Kaliumbedarf eines Erwachsenen gedeckt.

KALORIEN: Das Gerücht, Kartoffeln seien "Dickmacher", kann man getrost vergessen. 100 g enthalten nur 68 kcal.



BACK'NE KLEES

- 1 KG VORWIEGEND FESTKOCHENDE KARTOFFELN
- 250 G QUARK
- 1 ZWIEBEL
- SALZ
- BUTTERFETT ZUM AUSBACKEN

Kartoffeln waschen, schälen, reiben und ausdrücken. Den rohen Kartoffelteilig mit gehackter Zwiebel und Quark vermischen und mit Salz abschmecken.

Butterfett erhitzen, mit dem Schöpflöffel kleine Portionen in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldgelb und knusprig backen.

GUTEN APPETIT!



Der Fronweg

Der neben dem Standort befindliche Weg ist vermutlich der Überrest einer von Sparneck ausgehenden, südlich am Epprechtstein vorbei und über Großwendern nach Selb führenden alten Straße.

Östlich von Buchhaus heißt die auf der Höhe zwischen Kirchenlamitz und Raametengrün verlaufende Straße "Fronweg", da sie von den umliegenden Ortschaften in Fronarbeit, welche erst in der Mitte des 19. Jh. abgeschafft wurde, unterhalten werden mußte.

Unmittelbar gegenüber befindet sich das Kirchenlamitzer Denkmal für die Opfer der beiden Weltkriege und des Krieges von 1870/71.



Raametengrüner Wart

Etwa 300 m östlich steht die so genannte "Raametengrüner Wart", eine Granitsäule mit den Initialen JFK und der Jahreszahl 1803.

Vom Standort aus genießt man einen schönen Blick in Richtung N und NO auf das Lamitztal zwischen Epprechtstein (798 m) und dem Großen Kornberg (827 m).

Im SO reicht der Blick über Marktleuthen bis zur Ruine der Burg Thierstein.



- KARTOFFEL-ERLEBNISPFAD
- KLEINE TOUR LÄNGE CA. 7,5 KM
- GROSSE TOUR LÄNGE CA. 11,5 KM
- ABSTECHER NACH REICHOIDSGRÜN CA. 3 KM



STADT KIRCHENLAMITZ



NATURPARK FICHELGEBIRGE E.V.

EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT IN BAYERN

