Machen Kartoffeln dumm?

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **48 (1993)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-892105

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Machen Kartoffeln dumm?

Vor 100 Jahren hat ein junger dänischer Landarzt – von Haus aus Bauernsohn – die gesamte Fachwelt in Aufregung versetzt. Anknüpfend an Versuche eines Onkels am tierärztlichen Institut für Ernährungsforschung sagte er zu seinen Landsleuten: «Handelt es sich darum, **Urin** zu produzieren, so müsst ihr tüchtig Eiweiss geben, also Ölkuchen; handelt es sich aber darum, **Milch** zu produzieren, so müsst ihr an dem so teuren Stoff sparen und Rüben füttern, also Kohlehydrate.» Das verstanden die Bauern. Darauf wurden in den dänischen Bauernbetrieben bis 50 kg Rüben pro Tier und Tag verfüttert und die Milchleistung sehr gesteigert. Als Dank setzten sich die Bauernvertreter dafür ein, dass Dr. Hindhede in einem eigenen Institut Ernährungsversuche anstellen konnte.

1912 begann Dr. Hindhede mit Kartoffelversuchen, die zugleich zu Eiweiss-Minimum-Versuchen wurden. Die Kartoffel mit wenig Eiweiss und viel Stärke war auf die Stufe der «Armleutekost, die träges Blut, schlaffe Muskeln und lahmen Geist erzeuge» abgesunken, Fleisch hingegen galt als «kräftige Kost».

Hindhede wählte aus den damals vorhandenen Kartoffelsorten die Sorte Up-to-date mit dem niedrigsten Eiweissgehalt von nur 1,26 Prozent. Er verzehrte täglich 1,443 kg, dazu 144 g Margarine und Wasser, drei Monate lang. Als Ergebnis buchte er: «So gelang es, den Eiweissbedarf auf ein Achtel der üblichen Norm hinunterzusetzen. Aber damit war ich, wie die Unterbilanz von 2,2 g ausweist, etwas zu weit gegangen. Um das zu vermeiden, hätte ich nur 200 g Kartoffeln mehr essen brauchen oder aber eine Kartoffelsorte mit normalem Eiweissgehalt wählen müssen, dann wäre sogar ein grosser Überschuss entstanden.»

Bei einer zweiten Versuchsperson sollte festgestellt werden, wie sich Kartoffelkost mit sehr anstrengender Arbeit vereinigen liesse. Friedrich Madsen, ein Mann in den besten Jahren, wurde mit der denkbar schwersten Arbeit betraut als Maurergehilfe und Erntearbeiter, ein ganzes Jahr lang. Er bekam Kartoffeln soviel er wünschte. Das waren 4,8 kg pro Tag. Die klinischen Untersuchungen ergaben, dass diese restlos verdaut werden, auch in so grossen Mengen. Sie ergaben nur 106 g Stuhl. Ebenso wurde das Kartoffeleiweiss restlos verdaut und fünf Spezialärzte attestierten der Versuchsperson eine vortreffliche Gesundheit. Hindhede notierte sich über Friedrich Madsen: ausserordentlicher Arbeitseifer, ausserordentliche Leistungsfähigkeit, vorzügliche Verdauung, grosse Energie, sehr gute Laune und gutes Aussehen.

Mit diesen Versuchen hat Hindhede zeigen können, welche Werte der Kartoffel innewohnen und was sie als Nahrungsmittel zu leisten vermag. Er fasste sein Urteil folgendermassen zusammen:

1. dass die alten Eiweisstheorien ganz falsch sind und nur ein Fünftel der alten Norm betragen;
2. dass Kartoffeln mit genügend Fett – oder besser Gemüsen – ein vollkommenes Nahrungsmittel sind.

«Belehrbar sein ist der Anfang der Weisheit», sagt ein Sprichwort. Wollen wir uns belehren lassen?

Dieser Text ist im wesentlichen ein Auszug aus einem Aufsatz in «Kultur und Politik» 3/1958 von Frau Maria Müller. Zu einer Zeit, als die Ernährungsreformer noch als Exoten betrachtet wurden und Vollwertkost ein Fremdwort war, hat sie an der Hausmutterschule auf dem Möschberg die Erkenntnisse von Bircher, Kollath, Waerland und vielen andern in einer unverwechselbaren und praxisnahen Art weitergegeben. Der Unterricht über biologischen Land- und Gartenbau hat so in der Küche seine logische Fortsetzung und Ergänzung gefunden. «Kranksein rentiert nicht!», konnte sie etwa ihren Schülerinnen zurufen und hat sie damit motiviert, die damals noch ungewohnten Einsichten in die tägliche Praxis umzusetzen. Zahlreiche Familien sind heute noch dankbar dafür.

Gefüllte Kartoffelnestchen

300 g Kartoffeln, gekocht
2 Freilandeier
1/2 dl Vollmilch
Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
Kräutermeersalz
50 g geriebener, würziger Käse (z.B. Greyerzer)
frischer oder getrockneter Majoran

Die gekochten Kartoffeln schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
Ein Ei und die Milch dazugeben und gut unter das Kartoffelpüree rühren. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz würzen. Die Kartoffelmasse etwa 10 Minuten ziehen lassen.
Inzwischen den geriebenen Käse mit dem zweiten Ei verrühren und mit Majoran abschmecken.
Von der Kartoffelmasse mit einem Löffel runde Häufchen (∅ ca. 6 cm) auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben und in der Mitte eine Mulde formen. Jeweils einen Teelöffel Käsemasse in die Mulde geben.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten überbacken.

Junge Frau sucht Mitarbeit auf einem Biohof

Entsprechende Erfahrung ist vorhanden. Wenn Sie interessiert sind, oder etwas Entsprechendes wissen, freut es mich, wenn Sie sich melden.

I. Schneider, Birkenhof, Glarisegg, 8266 Steckborn