Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 17 (1944)

Heft: 12

Artikel: Die Kartoffel [Fortsetzung]

Autor: Lehmann, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-516733

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 26.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Dezember 1944 XVII. Jahrgang Nr. 12

DER FOURIER

OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZ. FOURIERVERBANDES

Die Kartoffel

(Fortsetzung der Ausführungen in der letzten Nummer)

Die zweckmässige Kartoffellagerung

Die Kartoffelernte ist bei uns nur auf einen verhältnismässig kurzen Abschnitt des Jahres begrenzt. Durch eine geeignete Lagerung soll erreicht werden, dass uns dieses wertvolle Volksnahrungsmittel möglichst während des ganzen Jahres zur Verfügung steht. Das Hauptproblem der Lagerung liegt deshalb darin, die geerntete Kartoffel möglichst lange in quantitativer und qualitativer Hinsicht unverändert zu erhalten. Wir müssen wissen, welche Veränderungen im Laufe der Lagerung eintreten können, wodurch sie verursacht sind und wie sie allenfalls verhindert werden können.

Von Natur aus dient die Kartoffelknolle der vegetativen Fortpflanzung. Ähnlich wie ein Samenkorn hat sie die Aufgabe, eine neue Pflanze hervorzubringen. Während aber der Same wasserarm ist und sein Stoffwechsel erst beginnt, wenn die erforderliche Menge Feuchtigkeit und die nötige Temperatur vorhanden ist, enthält die Kartoffelknolle selbst genügend Wasser, so dass sie die Entwicklung von Trieben auch einzuleiten vermag, wenn sie nicht in der Erde liegt. Es kann also auch zu Verlusten kommen, wenn kein Fäulnisprozess vorliegt.

In jeder Kartoffel finden wir Fermente, denen die Aufgabe zufällt, aus den in den Knollen aufgespeicherten Nahrungsstoffen einen — wenn auch kleinen — Teil frei zu machen, um die zur Erhaltung des Lebens nötige Energie zu erzeugen. Daneben wirken sie aber bei günstigen Bedingungen auch gesteigert und bewirken die Umwandlung der Knollensubstanz in Schösslinge. Sobald diese die Knollensubstanz aufgezehrt haben, entsteht aus ihnen eine neue Pflanze, die sich unter der Einwirkung des Lichtes aus dem Boden selbst ernähren kann. Jedes der vielen Fermente entfaltet seine grösste Tätigkeit bei bestimmten Voraussetzungen. Es gilt daher, solche unerwünschte Prozesse bei der Lagerung durch Fernhalten dieser Voraussetzungen zu unterdrücken.

Die ernährungsphysiologisch wichtigen Veränderungen bei der Lagerung bestehen in:

1. Abnahme des Wassergehaltes.

Mit steigender Temperatur nimmt das Aufnahmevermögen der Luft für Wasser zu. Die Kartoffel, die relativ viel Wasser enthält, kann an die Luft Wasser abgeben, solange die Luft nicht mit Wasserdampf gesättigt ist. Dabei spielt jedoch noch die Beschaffenheit der Schale eine Rolle. Derartige Verluste sind unbedenklich, sofern man die Kartoffeln nicht nach dem Gewicht, sondern nach dem Gehalt an Trockensubstanz beurteilt.

Durch zweckentsprechende Vorrichtungen kann der Feuchtigkeitsgehalt der Luft verändert werden, der sein Optimum bei 85% erreicht. Sind die Knollen aber nicht ganz einwandfrei, so wird durch den hohen Feuchtigkeitsgehalt der Luft der Fäulnis Vorschub geleistet, so dass es doch noch besser ist, den Gewichtsverlust in Kauf zu nehmen.

Eine zu starke Austrocknung der Kartoffeln führt aber auch zu einem Schrumpfen der Oberfläche, wodurch das Schälen erschwert wird. Der Verfasser empfiehlt in diesem Falle eine mehrstündige Wässerung, durch das die nachteiligen Folgen der Schrumpfung für das Schälen zu einem Teil wieder rückgängig gemacht werden können. Wir werden später noch zeigen, dass dieses Wässern nicht so schädlich ist, wie man gemeinhin annimmt.

2. Verluste durch Atmungsstoffwechsel.

Nach Abtrennung der Kartoffelknolle von den unterirdischen Trieben hört ihr Leben keineswegs auf. Das Tempo der lebenserhaltenden stofflichen Umsetzungen ist allerdings je nach den äusseren Lagerbedingungen, aber auch je nach der Kartoffelsorte sehr verschieden.

Unter Mitwirkung der bereits genannten Fermente erfolgt eine Umwandlung der Kohlehydrate, wie Stärke und Zellulose, über Dextrine und ähnliche Zwischenstufen in Zucker. An diesen Umwandlungsprozess schliesst sich sofort ein zweiter an, bei dem über weitere Zwischenstufen, wie Säuren, Alkohole, Aldehyde usw. schliesslich Kohlensäure und Wasser entsteht. Als chemische Formel der Umwandlung wird angegeben:

$$C_6H_{12}O_6 + 6\ O_2 = 6\ CO_2 + 6\ H_2O + 675\ \text{Kal.}$$

Mit diesen Umwandlungsprozessen geht also noch eine Abgabe von Energie vor sich, die sich in Form von Wärme äussert: Die lagernden Kartoffeln werden warm. Wärme führt aber zu einer Beschleunigung der Reaktionsgeschwindigkeit, d. h. zu einer Beschleunigung der erwähnten Prozesse. Bei ungünstigen Lagerungsbedingungen wird sich also der Stoffwechsel, bei welchem die Kohlenhydrate zerfallen, beschleunigen. Ein Zeichen hierfür ist die ansteigende Temperatur des Lagergutes, die sich oft auch ohne Messinstrument im Kartoffelkeller deutlich feststellen lässt. Es gibt aber neben der Temperatur noch andere Faktoren, die den Atmungsstoffwechsel beschleunigen: Zu hohe Luftfeuchtigkeit, Belichtung, mechanische Schädigung der Kartoffeln (an Wundstellen geht die Atmungstätigkeit schneller vor sich).

3. Verluste durch Triebbildung.

Das Kiemen der Kartoffeln führt zu ganz erheblichen Verlusten. Die wertvollen Stoffe der Kartoffeln werden in Triebsubstanz verwandelt und durch die Triebe veratmet. Wärme und Feuchtigkeit wirken auch hier fördernd.

Der Zeitpunkt, in welchem die Triebbildung beginnt, ist sehr stark von der Kartoffelsorte abhängig. Es gibt Sorten, die schon im Herbst oder im Winter zu kiemen anfangen. Starke Belichtung unterbindet die Triebbildung. Anderseits erhöht sich dadurch aber — wie wir schon gesehen haben — der Solaningehalt. Die Kartoffeln werden grün und erhalten einen „galligen“ Geschmack.

4. Das Süsswerden den Kartoffel.

Aus den erwähnten Tatsachen geht hervor, dass eine Erniedrigung der Temperatur imstande ist, die genannten Schädigungen auszuschalten. Bei 1—2^0 Celsius kommt aber andererseits die Atmungstätigkeit zum Stillstand, was auch wieder nicht erwünscht ist. Denn dann erfolgt unter dem Einfluss der Fermente ein Zerfall der Stärke in Zucker, der nicht mehr weiter abgebaut wird. Eine derartig gelagerte Kartoffel ist infolge ihres süssen Geschmackes für Speisezwecke nicht geeignet. Setzt man solche süsse Knollen für einige Zeit einer höheren Temperatur — etwa 20^0 C. — aus, so kommt es zu einem Rückgang des Zuckergehaltes. Süsse Kartoffeln können damit wieder genussfähig gemacht werden.

5. Das Erfrieren der Kartoffeln.

Man muss unterscheiden zwischen diesen nur vorübergehend kältegeschädigten oder „erkälteten“ Kartoffeln und den „erfrorenen“. Wenn die Temperatur schnell absinkt und unter —3^0 fällt, so kommt auch der erwähnte Umwandlungsprozess von Stärke in Zucker zum Stillstand. In der Knolle bilden sich aber dafür Eiskristalle. Diese zerstören die Zellwände, was man etwa daraus ersehen kann, dass bei einem Auftauen und Aufschneiden solcher Kartoffeln aus der Schnittfläche sehr viel Wasser fliesst. Solche erfrorene Kartoffeln lassen sich nach dem Auftauen nicht mehr lange aufbewahren. Sie sind Fäulnis- und Krankheitserregern in stark erhöhtem Masse ausgesetzt, während gesunde Kartoffeln über ein genügendes Mass von Abwehrvorrichtungen verfügen. — Während man, wie wir gesehen haben, nur erkältete süsse Kartoffeln wieder genussfähig machen kann, ist dies bei den erfrorenen Kartoffeln nicht mehr möglich. Nach einiger Zeit des Auftauens ändern sich bei solchen Kartoffeln Geschmack, Struktur, Farbe usw. Sie werden ungeniessbar.

Durch zweckentsprechend geleitetes Einfrieren lässt sich allerdings eine Kartoffelgefrierkonserve herstellen, die sich — nach den Erfahrungen der Deutschen in den russischen Winterfeldzügen — zum Nachschub vortrefflich eignet. Dabei ist aber zu beachten, dass die Kartoffel sofort nach dem Auftauen zubereitet wird. Interessant ist auch die Feststellung, dass gekochte Kartoffeln und auch Kartoffelbrei gefroren werden können, ohne dass sich nach dem Auftauen Geschmacksbeeinträchtigungen zeigen. Diese Tatsache haben sich die Deutschen

wiederum zu Nutze gemacht, indem sie in Brauereien und Brennereien Kartoffeln kochten oder zu Brei verarbeiteten und dann während des Winters in Fässern an die russische Front brachten.

Ergebnisse von Grosslagerungsversuchen.

Die gemachten Ausführungen zeigen, dass es nicht einfach ist, die günstigsten Bedingungen für eine zweckmässige Lagerung zu finden. Eine Erhöhung der Temperatur vermag sich einerseits günstig, auf andere Faktoren aber ungünstig auszuwirken. Bei Kellerlagerung, bei einer Temperatur von nie weniger als 7° während der ganzen Lagerzeit und von über 10° von Mitte März an — also etwa bei Bedingungen, wie sie im allgemeinen in Grosstadtkellern anzutreffen sind — wurde während einigen Jahren Versuchszeit ein Gesamtverlust durch Schwund, Fäulnis und Auskiemen von 20—35% der eingelagerten Menge festgestellt. Diese Verluste stiegen aber bis Mitte Juni auf 30—70% an. Bei Kaltlagerung, d. h. bei einer Durchschnittstemperatur von etwa 4°, und in guten Mieten (vergleiche die Ausführungen von Fw. Quadri in unserer letzten Nummer) liessen sich diese Verluste auf 5—7% herabsetzen. Der Verfasser* macht darauf aufmerksam, dass sich diese Kaltlagerung oder die Mietenlagerung besonders bei solchen Sorten am zweckmässigsten erweisen, die zu frühem und starkem Auskiemen neigen. Sobald aber die Aussentemperatur stark ansteigt, wie etwa im Mai, sind bei der Mietenlagerung durch das Auskiemen recht hohe Verluste feststellbar.

Kaltgelagerte Kartoffeln sollten zur Verbesserung der Qualität nach ihrer Auslagerung zunächst 2—3 Wochen bei einer Temperatur von 10—15° aufbewahrt werden, um auf diese Weise den Geschmack zu verbessern. Vergleiche unsere Ausführungen über das Süsswerden der Kartoffeln.

Hinsichtlich der Schrumpfung ist festgestellt worden, dass bei 4° und gleichmässiger Feuchtigkeit gelagerte Kartoffeln in den ersten 30 Tagen eine doppelt so grosse Schrumpfung aufweisen, wie in der Zeit vom 30. bis zum 250. Tage. Deshalb empfiehlt es sich, in der ersten Zeit die Kartoffeln etwa bei 10—15° zu lagern, da dann die Schrumpfungsverluste kleiner sind. Für Grosslagerungen sind besondere Einrichtungen für die Luftzufuhr und die Wärme- bzw. Feuchtigkeitsregulierung notwendig. Dabei ist darauf zu achten, dass durch geeignete Isolation die Wasserkondensation an den Decken und die damit verbundene Schädigung der Kartoffeln durch herabtropfendes Wasser vermieden wird. Sonst sollen die Lagerräume im Herbst und im Frühling während der Nacht, im Winter dagegen tagsüber gelüftet werden.

Schliesslich noch einige Worte über den Einfluss der Lagerung auf den Vitamin-C-Gehalt. Es steht fest, dass der Vitamin-C-Gehalt ganz rapid abnimmt ungefähr während der ersten 10 Tage nach der Ernte. Der Verlust während dieser Zeit beträgt bis zu 50%. Auch während der ersten Lagerungsmonate ist der Verlust noch beträchtlich, dann wird er immer geringfügiger und kommt mit beginnendem Frühjahr ganz zum Stillstand, ja der Vitamin-C-Gehalt

* F. Lauersen: Die Speisekartoffel. Band III der „Wehrmacht-Verpflegung".

erhöht sich sogar mit Beginn der Kiemung bzw. bei intensiverer Stoffwechseltätigkeit. Messungen bei sechs verschiedenen Kartoffelsorten haben ergeben, dass der Vitamin-C-Gehalt im August bei frisch geernteten Kartoffeln ungefähr $3^1/_2$mal so gross war, als bei Kartoffeln, die im Frühjahr geerntet wurden. Es liegen allerdings beträchtliche Unterschiede in der Stabilität des Gehaltes an Vitamin C zwischen den einzelnen Kartoffelsorten vor.

Die ernährungsphysiologische Bedeutung der Kartoffel

Über den Wert der Kartoffel als Volksnahrungsmittel und ihre Bedeutung für die Gemeinschafts- und die Truppenverpflegung glauben wir uns weitere Worte ersparen zu dürfen, sind sie uns doch allen deutlich bewusst. Ganz besonders in der heutigen Zeit stellt die nicht rationierte Kartoffel ein willkommenes Nahrungsmittel zur Ergänzung der rationierten Lebensmittel dar. Sie ist unser wichtigster Kalorien-, Eiweiss- und Vitaminlieferant.

Die Kartoffel als Kalorienlieferant.

Unser Organismus ist zur Deckung des Energiebedarfes auf die dauernde Zufuhr von Kalorien angewiesen. Theoretisch können diese sowohl aus Kohlehydraten, wie auch aus Fett und Eiweiss gewonnen werden. 1 g Fett liefert gleichviel Kalorien wie 2,3 g Eiweiss oder Kohlehydrate. In der Kartoffel, mit ihrem Stärkegehalt von rund 20%, haben wir einen billigen Kalorienlieferant, der die gleiche Rolle spielt, wie etwa der Reis im fernen Osten.

Der Kaloriengehalt von 1000 g geschälten Kartoffeln entspricht ungefähr demjenigen folgender Nahrungsmittel, wobei wir gleichzeitig noch die heutigen Preise einander gegenüberstellen:

Der gleiche Kaloriengehalt ist enthalten in

1000 g geschälten Kartoffeln	Preis: Fr. —.25
100 g Magerkäse	„ —.40
980 g magerem Fleisch	„ 6.— bis 9.—
420 g Brot	„ —.25
4000 g Kabis	„ 1.60
13 Stück Eier	„ 4.55

Die billigsten Kalorienlieferanten sind also Brot und Kartoffeln.

Die Kartoffel als Eiweisslieferant.

Fett und Kohlehydrate können einander ersetzen. Der Mensch kann die längste Zeit — die Zufuhr der nötigen Nährsalze und anderer lebenswichtiger Baustoffe vorausgesetzt — nur mit Fett ohne Kohlehydrate leben. Das Eiweiss hingegen, als wesentlicher Baustoff der Zellen, Gewebe und Organe lässt sich nicht ersetzen. Aus den verschiedenen Eiweissarten bildet der Körper die sog. Aminosäuren, deren es etwa 25 Arten geben soll. Aus diesen erfolgt dann wieder der Aufbau zellspezifischer Eiweisstoffe.

Das Eiweissminimum, das der Körper braucht, wird mit 80 g angegeben. Dabei ist aber zu beachten, dass die Höhe des Eiweissbedarfes weitgehend von der

Art der übrigen Nahrung abhängig ist. Kohlehydrate wirken eiweissparend in dem Sinne, dass bei Fettnahrung mehr Eiweiss notwendig ist.

Bei der Kartoffel ist der relative Eiweissgehalt klein und wird etwa mit 2% angegeben. Trotzdem spielt er eine nicht zu unterschätzende Rolle, einmal weil wir grössere Mengen Kartoffeln zu uns nehmen, dann aber auch, weil in der Kartoffel ein Eiweiss vorhanden ist, das besonders hochwertig ist.

Folgende Nahrungsmittel haben etwa den gleichen Eiweissgehalt:

1000 g geschälte Kartoffeln	Preis: Fr. —.25
105 g Käse	„ —.40
250 g Brot	„ —.13
91 g Fleisch	„ —.55 bis —.85
1500 g Kabis	„ —.60
3 Stück Eier	„ 1.05

Die Kartoffel ist also neben Brot wiederum der billigste Eiweisslieferant. Allerdings können wir nicht soviel Kartoffeln in uns aufnehmen, dass der ganze Eiweissbedarf damit gedeckt wird.

Die Kartoffel als Vitaminlieferant.

Das Vitamin C ist für den menschlichen Körper lebenswichtig. Sein Fehlen verursacht Skorbut, eine Stoffwechselkrankheit. Es würde zu weit führen hier die Aufgabe des Vitamins C zu umschreiben. Wir wollen uns nur merken, dass es regulierend auf die Stoffwechselprozesse, dass es aber auch hemmend oder aktivierend auf die Fermentreaktionen im menschlichen Körper einwirken kann. Über die absolut notwendige Menge gehen die Ansichten auseinander. Während einzelne Autoren schon eine tägliche Zufuhr von 15—20 mg (Tausendstelgramm) als genügend ansehen, fordern andere mindestens 50 mg. Die Menge ist natürlich von sehr verschiedenen individuellen Faktoren abhängig, von der Art der Lebensbedingungen, vom jeweiligen Sättigungszustand des menschlichen Organismus mit Vitamin C usw.

Als Durchschnittswert für die Kartoffel haben wir in der letzten Nummer 13 mg pro 100 g angegeben. Im Oktober erreicht dieser Wert nach einer Versuchsreihe von Scheunert 18 mg % und sinkt dann allmählich auf 13 mg im Dezember, 10 mg im Februar, 8 mg im April und 7 mg im Juni. Beträgt der durchschnittliche tägliche Konsum 500 g, so wird dem Körper somit durchschnittlich 65 mg, oder je nach Jahreszeit 90—35 mg Vitamin C zugeführt. Diese Menge allein vermag also unsern gesamten Vitamin-C-Bedarf schon zu decken. Wie rein instinktmässig der besondere Vorteil der vitaminreichen neuen Kartoffeln erkannt wird, zeigt die Beobachtung, dass im späten Frühjahr und in den frühen Sommermonaten sich ein wahrer Heisshunger nach Frühkartoffeln zeigt, für die jeweils auch sehr hohe Preise bezahlt werden.

Es sei hier auch noch erwähnt, dass das Vitamin C sehr empfindlich ist gegen alle möglichen küchentechnischen Einwirkungen. Wir kommen darauf noch zu sprechen.

Die Kartoffel als Vitamin-B-Lieferant.

Bei Mangel an Vitamin B_1 zeigt sich eine bei uns allerdings unbekannte Krankheit: Beri-Beri. Auch wird dadurch der gesamte körperliche Leistungszustand herabgesetzt. Der mittlere Tagesbedarf an Vitamin B_1 beträgt etwa 1 mg und an Vitamin B_2 ebenfalls 1 mg. Im Mittel enthält die Kartoffel 0,08 bis 0,12 mg Vitamin B_1 und 0,04 bis 0,10 mg Vitamin B_2 je pro 100 g Kartoffeln. Auch hier ergibt sich also, dass die übliche Kartoffelmenge schon den grössten Teil unseres Vitamin-B-Bedarfes deckt. Übrigens ist dieser Bedarf noch weitgehend von der Art der übrigen Kostbestandteile abhängig. Bei kohlehydratreicher Kost ist jedenfalls der Bedarf erheblich grösser als bei fettreicher. Bei grossem Kartoffelkonsum wird deshalb dieses Verlangen nach mehr Vitamin B ohne weiteres gestillt.

Die Kartoffel als Mineralstoffträger.

Hier ist einmal zu erwähnen der Gehalt an Kalisalzen. In 500 g Kartoffeln finden wir 2—4 g Kali. Trotzdem bleibt die Kartoffel ein „schwacher Sekretionsanreger“ und erfordert eben ihrer „Fadheit“ wegen eine besondere Zubereitung mit viel Salz und Gewürzen. Auch bei fleischreicher Kost ist das Kaliangebot gross. Es kann daher bei ihr auf die Zufuhr von Kali in Form von Kartoffeln verzichtet werden. In der Tat ist ja auch der Kartoffelkonsum in normalen Zeiten bei wirtschaftlich gut gestellten Kreisen, die viel Fleisch verzehren, gering.

Auffallend gering ist der Gehalt der Kartoffel an Kalk. Es erscheint deshalb die gleichzeitige Abgabe von kalkreicher Kost, wie Magermilch, Quark usw. wünschenswert. Anderseits ist der Gehalt an Phosphorsäureverbindungen relativ hoch. Die Kartoffel ist somit auch ein wichtiger Träger an Mineralstoffen.

Andere wertvolle Eigenschaften der Kartoffel.

Die Kartoffel ist aber nicht nur als wichtiger Nähr- und Wirkstofflieferant anzusehen. Denn daneben spielt auch noch ihre Eigenschaft als Mengenstoff eine bedeutende Rolle. Ihr Sättigungswert ist ganz bedeutend. Sie trägt als Beikost ganz bedeutend zu unserer Sättigung bei.

Wir haben erwähnt, dass die Kartoffel kein ausgesprochener Geschmackträger ist. Diese Eigenschaft ist eher als Vorteil denn als Nachteil einzuschätzen. Gerade der indifferente Geschmack der Kartoffel verhindert das Auftreten einer Abneigung gegen den regelmässigen Genuss und ist auch der Hauptgrund für die vielseitige Anwendbarkeit der Kartoffel bei der Herstellung unserer täglichen Mahlzeiten.

Die Ausnützung der Nährstoffe ist individuell verschieden. Sie schwankt aber auch stark nach der Art der Kartoffelgerichte. Ein Wissenschaftler hat z. B. berechnet, dass bei Stückkartoffeln der Verlust an Kalorien im Mittel etwa 7% beträgt, bei Kartoffelbrei dagegen nur 2%. Bei Kartoffelsalat ist dieser Verlust grösser, weil durch die Umhüllung mit Fett die Einwirkung von Verdauungssäften erschwert wird. Bei Bratkartoffeln hingegen liegen die Verhältnisse günstiger. Hier regen die Röststoffe eine vermehrte Saftsekretion im Darm an.

Die zweckmässige Grösse des Kartoffelkonsums.

Wenn wir die durchschnittlichen Kalorien- und Eiweissmengen, die der menschliche Körper benötigt, vergleichen mit den Angaben über den Gehalt der Kartoffeln an diesen Nährmitteln, können wir erkennen, dass auf die Dauer die Kartoffel nicht als alleiniges Nahrungsmittel in Frage kommen kann. Es müssten, um den Gesamtbedarf zu decken, viel zu grosse Mengen Kartoffeln verbraucht werden.

Eine wirkungsvolle Ergänzung des Eiweissbedarfes lässt sich nur durch Fleisch oder Eier erreichen, aber auch durch Milch und deren Verarbeitungsprodukte, dann durch Vollkornbrot, durch Sojaprodukte und Hülsenfrüchte. Bei den meisten dieser Stoffe handelt es sich zudem um solche, die viel Kohlehydrate aufweisen. Sie ergänzen deshalb gleichzeitig den Kalorienbedarf.

Zahlenmässig lässt sich die zweckmässige Grösse des Kartoffelkonsums nicht angeben. Sie hängt von zu verschiedenen Faktoren ab. Dass aber die Kartoffel eines der Hauptnahrungsmittel ist und besonders in Kriegszeiten eine überragende Bedeutung hat, ist unbestritten. Le.

Fourier und Postcheckamt

von Fourier R. Sigrist, Luzern

Es ist für mich als Fourier manchmal schwer, in meiner zivilen Tätigkeit auf einem Postcheckamt Beamter und zugleich Kamerad zu sein. Als Kamerad habe ich volles Verständnis für all die Anliegen, die viele Rechnungsführer an das Postcheckamt stellen und auch für die Mängel, die sich beim Erledigen der zahlreichen Aufträge zeigen. Ich weiss aus langer Diensterfahrung, dass der militärische Bureaubetrieb nie mit dem zivilen verglichen werden kann. Als Beamter dagegen habe ich die Pflicht, mich an die bestehenden Vorschriften zu halten und alles zu unterlassen, was den normalen Dienstgang hemmt, so dass all die verschiedenen Wünsche unerfüllt bleiben müssen und viele Fehler nicht behoben werden können.

Das Arbeitspensum auf dem Postcheckamt wurde durch die Neueröffnung der Militärkonti und der gleichzeitigen Reduktion des Personals durch die Militärdienstleistungen derart erhöht, dass, trotz einem nicht mehr zu überbietenden Arbeitstempo, Überzeitarbeit nicht vermieden werden kann. Dass alle Unregelmässigkeiten, die der Kontoinhaber bei der Auftragserteilung begeht, einen störenden Einfluss auf den Dienstbetrieb haben, ist selbstverständlich. Leider sind es zum grössten Teil die Inhaber der Militärkonti, die durch die verschiedensten „Kleinigkeiten" den Arbeitsgang empfindlich stören.

Aufklärung ist notwendig! Aufklärung nicht nur der Militärkontoinhaber über die immer wieder vorkommenden Unregelmässigkeiten, sondern auch der Beamten des Postcheckamtes über die Besonderheiten der militärischen Rechnungsführung.

I.

Als Beamter vom Postcheckamt will ich zuerst an meine Kameraden Rechnungsführer gelangen, sie auf die häufigsten Fehler aufmerksam machen und sie