

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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 13 (1958)

Heft: 3

Artikel: Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müsste [Fortsetzung]

Autor: Müller M.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890719>

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: 30.01.2026

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

neuzeitlichen Ernährung

Frau Dr. M. Müller

wissen müßte

Die 7. Folge unseres Lehrganges über das, was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte, soll uns Klarheit schaffen über den inneren Wert und das Wirkungsvermögen

der Kartoffel

Im Bauernhause steht die Kartoffel meistens noch in hohen Ehren. Ist das gerechtfertigt? Ist sie ein Nahrungsmittel, das mit Milch und Brot derart die Grundlage der Verpflegung bildet, daß es täglich zwei-, ja dreimal auf dem Tisch erscheinen darf? Hat uns das oft zu zähe Festhalten an Ueberlieferungen doch vielleicht hier einen guten Dienst erwiesen?

Sehen wir zu. Das nachhaltigste Licht aufgesteckt haben mir in dieser Frage wiederum die so umfassend gründlichen und lange Zeit andauernden Ernährungsversuche von Dr. Hindhede. Man merkt ihrer ganzen Anlage und Durchführung sofort an, daß er als Bauernsohn wohl wissenschaftlich gründlich, aber praktisch verwertbar zu Werke gegangen ist. Das gibt Vertrauen zum Resultat und zu seinem Urteil.

Er selbst war von zu Hause aus an eine Kost «von grobem Brot — aus geschroteten Roggen — Gerstengrütze, Kartoffeln und Molkekereierzeugnissen gewohnt, worin Fleisch nur in Gestalt von fettem Schweinefleisch vertreten war». Sein Vater hielt aber scharf darauf — obwohl er ein wohlhabender Bauer war, finanziell nicht zu rechnen brauchte —, daß zu jedem Stückchen Fleisch ein doppelt so großes Kartoffelstück gegessen wurde, weil er etwas anderes als «unmoralisch» ansah. Das Vergehen, mehr Fleisch wie Kartoffeln auf die Gabel zu spießen, wurde alsbald mit einem «Zwick» auf die Finger geahndet, bekennt Dr. Hindhede launig.

In der Stadt, auf der Universität, wurde ihm alsbald klar gemacht, solche Kost gebe «zu wenig Kraft». Er aber wollte kräftig werden, um mit Nachdruck seinen Studien obliegen zu können. So setzte er sich auf reichliche Fleischkost, das heißt: Eiweiß-Kost. Ueber das Ergebnis schreibt er: «Ich wurde je länger um so schlapper, deshalb schränkte ich den Fleischgenuss wieder ein.» Er kehrte zurück zur einfachen Kost seines Elternhauses. Diese Erfahrungen über bodenständige, einfache Kost auf der einen — und wissenschaftliche Theorie auf der andern Seite hatten den Boden gelegt zum weltberühmten Ernährungsforscher.

1895 begann er — inzwischen zum Leiter eines Landkrankenhauses geworden — mit seinen Selbstversuchen. Er wollte erfahren, was geschah, wenn er nur von Kartoffeln, Butter und Erdbeeren lebte. Das Ergebnis faßte er zusammen: «Nach zehn Tagen, drei, vier, fünf Wochen merkte ich nichts, d. h. nichts Schlimmes, aber je länger je mehr Gutes.»

«Ich fühlte mich ganz außerordentlich wohl, ungemein arbeitslustig und ausdauernd ...»

«Nach diesen Erfahrungen hatte ich allen Glauben an die alten Dogmen verloren. Ich setzte nun mich selber, meine ganze Familie, Frau und vier Kinder, auf eiweißarme, einfache Kost. Bei dieser haben wir nun 26 Jahre gelebt, ohne jemals Grund gehabt zu haben, es zu bereuen.»

Noch aber trat er mit seinen Ansichten nicht vor die Oeffentlichkeit, bis 1904 eine Polemik ausbrach über Fütterungsversuche seines Onkels am «tierärztlichen Institut für Ernährungsforschung» und den Professoren der «Tierärztlichen Hochschule» in Kopenhagen. Das Versuchslaboratorium verteidigte seine Ansicht: «Die Kühe sagen, daß Rüben Oelkuchen ersetzen können, denn die Milchleistung bleibe die gleiche, wenn man Oelkuchen wegnehmne und Rüben hinzusetze.»

Da der Onkel inzwischen verstorben war, und die Bauern die Wahrheit wissen wollten — denn Rüben konnten auf den Bauernbetrieben selbst erzeugt werden, während Oelkuchen teuer hinzugekauft werden mußten —, trat Hindhede mit seiner Ansicht an die Oeffentlichkeit und sagte zu seinen Landsleuten: «Handelt es sich darum, Urin zu produzieren, so müßt ihr tüchtig Eiweiß geben

— also Oelkuchen; 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 50 Kilo Rüben pro Tier und Tag verfüttert und die Milchleistung sehr gesteigert. Als Dank für diesen Dienst an der Landwirtschaft traten die Bauernvertreter im Landtag nachdrücklich dafür ein, daß Dr. Hindhede von Staates wegen in Stand gesetzt werde, in eigenem Institut Ernährungsversuche zu unternehmen, damit man endlich praktisch verwendbare Richtlinien bekomme.

So begann er 1912 mit den *Kartoffelversuchen*, und zugleich wurden es auch Eiweiß-Minimum-Versuche. Bereits seit 1850 wogte um den Wert der Kartoffel, von der Wissenschaft bis ins Volk hinunter, ein Streit hin und her. Beschaute man die Praxis: Was wurde aus den Kindern der Landarbeiterfamilien, in denen Kartoffeln zu den hauptsächlichsten Nahrungsmitteln zählten, und Fleisch wenig Raum bekam — konnte das Urteil nicht übereinstimmen mit den wissenschaftlichen Ansichten, die lauteten: «Träges Kartoffelblut, soll es den Muskeln Kraft zur Arbeit, dem Hirn den belebenden Schwung der Hoffnung erteilen?»

Wohl war durch wissenschaftliche Untersuchungen längst erwiesen, «daß bei der Arbeit nicht mehr Eiweiß verbraucht wird als in der Ruhe» — aber dessen ungeachtet betrachtete man in der Praxis nach wie vor Eiweißkost als Kraftquelle. So stieg eben die Fleischkost zur Wertung «kräftiger Kost», und die Kartoffel, mit wenig Eiweiß und viel Stärke, sank auf die Stufe der «Armeleutekost, die träges Blut, schlaffe Muskeln und lahmen Geist erzeuge».

So war es höchste Zeit und vordringlich geworden, der Wahrheit auf die Spur zu kommen. Wohl hatte man bis zu diesem Zeitpunkt viel über den Wert der Kartoffel hin und her geschrieben und gestritten, aber in der ganzen Welt nur einen einzigen Ernährungsversuch von drei Tagen Dauer unternommen.

So untersuchte Dr. Hindhede zuerst alle damals hauptsächlichsten Kartoffelsorten vorweg auf ihren Eiweißgehalt. Der schwankte von 1,2—3,6 Prozent. Er wählte die Sorte «Up-to-date» mit dem niedrigsten Eiweißgehalt von 1,26 Prozent, verzehrte täglich 1,443 kg, dazu 144 g Margarine und Wasser, 3 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 hinuntergegangen. 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 Ueberschuß entstanden.» Das gute Befinden änderte sich während dieser langen Versuchszeit nicht, jedoch wurde er der zu eintönigen Kost allmählich überdrüssig.

Bei einer zweiten Versuchsperson sollte festgestellt werden, *wie sich Kartoffelkost mit sehr anstrengender Arbeit vereinigen ließe*, und wie groß der Bedarf dann würde.

Friedrich Madsen, ein Mann in den besten Jahren, erhielt pro Tag 50 g rohe Zwiebeln, 250 g Margarine und Schalenkartoffeln soviel er wünschte, das waren schwach 4,8 kg täglich. Er wurde mit der denkbar schwersten Arbeit betraut, zuerst als Maurergehilfe bei einem Häuserbau und dann als Erntearbeiter mit wenig Unterbrüchen ein Jahr lang. Was zeigte sich als Ergebnis?

Die *klinischen* Untersuchungen ergaben:

1. Kartoffeln werden — auch solch gewaltige Mengen, sofern sie gut gekaut werden — *restlos verdaut* und ergaben nur 106 g Stuhl.
2. Kartoffeleiweiß wird ebenfalls *restlos* verdaut.

Von 5 Spezialärzten wurde Friedrich Madsen aufs genaueste untersucht, unter anderem von einem Facharzt für Tuberkulose, einem für Magen- und Darmkrankheiten, einem für Blutuntersuchung, einem für Röntgenuntersuchung. Alle erklärten ihn als «*durchaus normal und gesund*». Madsen selbst bezeichnete sein Befinden als *vortrefflich*, und Dr. Hindhede notierte sich seine Beobachtungen folgendermaßen:

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. außerordentlicher Arbeitseifer, | 4. große Energie, |
| 2. außerordentliche Leistungsfähigkeit, | 5. stets sehr guter Laune, |
| 3. vorzügliche Verdauung, | 6. sehr gutes Aussehen. |

Nun bleibt uns noch, Zeugnisse der Arbeitgeber über die Leistungen des Kartoffelessers Madsen einzuholen. Sowohl als Mau-

Ich bin das Brot des Lebens

JOH. 6, 48

*Es gibt nicht nur eine leibliche, sondern auch
eine seelische Unterernährung,
einen Schwund der Ehrfurcht, des Glaubens und
des Verantwortungsbewußtseins,
weil man auf das Brot des Lebens
verzichten zu können glaubt*

H. GYSEL

er gehilfe wie als Erntearbeiter erhielt Friedrich Madsen den Ausweis: «Seine Arbeitsfähigkeit steht entschieden über dem Durchschnitt ... die Arbeit selbst fällt ihm leicht ... er scheint niemals zu ermüden ... seine Ausdauer ist geradezu erstaunlich ... es braucht einen absolut erstklassigen Arbeiter, um solche Arbeitsleistung ohne Ruhepause zu vollbringen ... bei stets guter, fröhlicher Laune» usw.

Nun war also einwandfrei erwiesen, welche Werte den Kartoffeln innenwohnen, was sie als Nahrungsmittel zu leisten vermögen. Dr. Hindhede faßt daher 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? Ich denke wohl, es wird unser Schaden nicht sein, gesundheitlich nicht, wirtschaftlich ebenso wenig. Ich gab mir deshalb solche Mühe, diese Versuchsergeb-

nisse herauszuarbeiten und mitzuteilen, damit jeder, der es wünscht, in dieser Sache ein wirkliches Fundament unter die Füße bekommt und sich nie mehr beirren läßt.

Ihr alle wißt ja selbst, wohin der Zug der Zeit geht: Richtung Teigwaren und Reis — aber nicht Kartoffeln, selbst in sonst recht reformerischen Kreisen redet man lediglich von «mindestens zweimal pro Woche ein Kartoffelgericht». Der Kartoffelkonsum sank nach dem Kriege derart unheimlich — ab 1945—1949 volle 54 Prozent in 3 Jahren — nämlich von 499,5 kg auf 266,7 kg je Familie und Jahr, daß die «Propagandazentrale für Erzeugnisse der schweizerischen Landwirtschaft» im Februar 1949 ein Flugblatt herausgeben mußte, in dem sie all unsere Kartoffelsorten bitten ließ:

«Drum Hausfrauen, verschmäht uns nicht
einmal im Tag als Hauptgericht!
Bedenkt, daß wir in schweren Jahren
die Nahrung für euch alle waren.»

Wohl viel trägt die Bequemlichkeit — das Nichtrüstenmüssen — zu dieser Entwicklung bei, aber gewiß auch das fehlende Fachwissen. Unser Lebenskreis soll die Möglichkeit haben, sich dieses möglichst umfassend zuzulegen.

Fahren wir also in dessen Erarbeitung weiter. Bereits wissen wir nun, daß die Kartoffeln einen guten *Eiweißgehalt* von 2 Prozent im Durchschnitt enthalten — Muttermilch 1,9 Prozent; daß diesem Eiweiß ein außerordentlich gutes Gestaltungsvermögen innewohnt, so daß es restlos aufgebraucht wird und keine Schlackenstoffe hinterläßt.

Der *Fettgehalt* der Kartoffel ist unwesentlich, nur 0,1 Prozent. Deshalb bedürfen sie der Ergänzung durch Fett. Behalten wir aber im Gedächtnis, was wir über den Fettbedarf im allgemeinen erarbeitet haben. Nicht «je mehr desto besser» ist das richtige, sondern gute Qualität weise zuteilen, und vergessen wir auch nie: *Rohgemüse ersetzt Fett*.

Kohlehydrate — freilich, damit sind die Kartoffeln wohl versorgt — mit vollen 20 Prozent. Wir wissen auch, daß Kohlehydrate die günstigsten Betriebsstoffe für den menschlichen Körper sind,

deshalb nahm die Arbeits- und Leistungsfähigkeit bei Friedrich Madsen während seiner Kartoffelkur in diesem Umfange zu. Bedenken wir ferner, in welch günstigem Preisverhältnis wir diesen so vorteilhaften Betriebsstoff erhalten können, Jahr um Jahr sozusagen ohne Schwankung, von einer Ernte bis zur andern. Wir sollten dankbarer der Kartoffel gedenken.

Nun sind diese Nährstoffe Eiweiß und Kohlehydrate noch mit einem überaus günstigen und vielseitigen *Mineralstoff-* und *Vitamin gemisch* begleitet. Das ist die Voraussetzung also, daß sie sehr ökonomisch ausgenützt werden können. 100 g Kartoffelsubstanz enthalten im Mittel:

Kalium	=	55,54 mg (Milligramm)
Natrium	=	3,24 mg
Magnesium	=	4,73 mg
Kalzium (Kalk)	=	1,78 mg
Phosphorsäure	=	14,26 mg
Schwefelsäure	=	7,38 mg
Kieselsäure	=	3,25 mg
Chlor	=	5,18 mg

Eisen-, Kupfer- und Jodgehalt sind ebenfalls erheblich.

Das gibt eine weitere Erklärung dafür, weshalb nach einem Jahr Kartoffelkost Friedrich Madsen von fünf Fachärzten als absolut gesund erklärt werden mußte, um so mehr, als das *Vitamin gemisch* folgendermaßen aussieht:

Vitamin A	=	50 i/E (internationale Einheiten)
Vitamin B1	=	50—120 i/E Einheiten)
Vitamin B2	=	10—100 i/E
Vitamin C	=	25—50 i/E
Vitamin H	=	160—250 i/E

Die Deckung des Vitaminbedarfs kann mit rund 400 g «Gschwollen» je Tag geschehen.

So verstehen wir die nachfolgenden Urteile der verschiedensten Autoritäten auf dem Ernährungsgebiet. Die Versuche Hindhedes

brachten natürlicherweise die Wissenschaft in Aufruhr. Die Ergebnisse wurden mannigfaltig nachgeprüft, ob nicht ein Haar in der Suppe entdeckt werden könnte. Sie mußten aber als richtig anerkannt werden. Es kann nicht mehr zerredet und zerschrieben, höchstens totgeschwiegen werden, sein Urteil gilt:

Dr. Hindhede: «Brot und Kartoffeln sind die Grundlage einer vernünftigen ökonomischen Kost. Kartoffeln sind unser allergesundestes und allerbestes Nahrungsmittel, mit genügend Fett oder Rohgemüse eine vollkommene Nahrung.»

Dr. E. Schmid, Zürich: «Die Kartoffel ist eines unserer besten und billigsten Nahrungsmittel.»

Prof. Abderhalden, Halle: «Es kann nicht länger gezweifelt werden, daß man sich ausschließlich mit Kartoffeln ernähren kann.»

Dr. Ragnar Berg, Schweden: «... daß die Kartoffel — im Gegensatz zu anderer Nahrung — nur wenig von dem sonst so leicht zerstörbaren Vitamin C verliert» — daß der Reichtum hochwertigen Eiweißes keiner Ergänzung anderer Eiweiße bedürfe, sondern immer genüge, sobald man sich an Kartoffeln satt esse.

Noch stünden andere Urteile zur Verfügung, aber mir scheint, es sollte genügen, um zu wissen, welcher Weg einzuschlagen ist.

Ein wichtiger Umstand ist noch nicht erwähnt, der starke Basenüberschuß der Kartoffel. Dank ihres hohen Kaligehaltes, der nachhaltigst Wasser auszuscheiden vermag, aber zusammen mit dem Basenüberschuß auch Schlackenstoffe aller Art, wird die Kartoffel zu einem der besten Heilmittel für alle Harnsäurekrankheiten: Migräne, Neuralgie, Gicht, bestimmte Rheumakrankheiten, Nierengrieß, Gallensteine, Leber- und Nierenleiden, Wassersucht usw. Aber sie muß unentwegt angewendet werden, nicht wie Pillen, ab und zu und zwischenhinein wieder vergessen. Roher Kartoffelsaft ist ein kräftiges Heilmittel gegen Gicht — oder mit Orangensaft gemischt gegen Katarrh. Selbst das Wasser gekochter Kartoffeln, denen man die Schalen beläßt, mit Orangen- und Zitronensaft gemischt, gilt als hustenlinderndes und heilendes Mittel. Wer sollte es glauben, daß selbst die Filmstars in Hollywood die Nützlichkeit der Kartoffeln für ihre Schlankheitskuren entdeckt haben. Nur Faulenzern «hängen» sie an, bei Bewegung werden sie restlos aufgebraucht und machen schlank.

Zum Schluß sollten wir auch noch etliches über die Zubereitungsarten erörtern, damit wir den ursprünglichen Wert der Kartoffeln nicht aus Unwissenheit herabmindern.

Kein Kartoffelgericht übertrifft die Schalenkartoffeln, unsere «Bernerorangen». Lache nur niemand, sie behalten dank ihrer Schale und dank dem Garwerden *über* und nicht *im* Wasser ihren vollen Nährgehalt. Ihre Stärke ist sogar aufgeschlossener, keine Vitamine zerstört oder verloren, außer etwas Vitamin C; das Mineralstoffgemisch ist gut beisammen, sofern man sie vor dem Kochen nicht etwa einschnitt und Salz darüber streute. Wo dieser Brauch noch herrscht, muß er abgestellt werden.

Nach dem Abgießen des Dämpfwassers sollten die Kartoffeln im Kochgeschirr auf dem heißen Herd noch etwas «ausdämpfen», damit werden sie fein mehlig. Gut zu beachten ist ferner, daß sie nur eben knapp bis zum Garwerden im Dampf belassen werden, ja nicht länger, sie büßen sonst schwer an Wohlgeschmack ein und nehmen einen «Säueli-Goût» an. Das ist ein Schaden, der sich auch der Rösti und dem Kartoffelsalat mitteilt.

Den Geschwellten folgt im Wert der Kartoffelsalat. Weshalb? Weil die Kartoffeln dabei nicht ein zweitesmal aufgewärmt werden müssen. Dr. Hindhede empfiehlt wenigstens zweimal pro Woche ein Nachtessen mit Kartoffelsalat, Butterbrot und Milchkaffee, nichts weiter — es könnten aber auch mehr wie zweimal sein, so hoch schätzt er diesen. Ich selbst füge aber jeweils noch ein bis zwei Rohgemüsesalate bei und mache eine Salatplatte. Damit sind wir sehr befriedigt.

Wie steht's aber mit der Rösti, den Salzkartoffeln, dem Kartoffelstock? An Vitamin-C-Gehalt verlieren die Schalenkartoffeln ein Viertel, Kartoffeln geschält und gedämpft ein Drittel, Salzkartoffeln drei Viertel, Kartoffelrösti vier Fünftel, Kartoffelstock alles. Ebenso enthalten aufgewärmte oder zwei Stunden an die Wärme gestellte Kartoffelgerichte kein Vitamin C mehr. Bei Salzkartoffeln und Kartoffelstock kommt dazu noch ein schwerwiegender Mineralstoffverlust, sofern *das Kochwasser* weggeschüttet und nicht mindestens noch für die Suppe zu gleicher Mahlzeit verwendet wird. Der Vitamin-C-Verlust ist auch umso größer, in je kleinere Stücke die Kartoffeln geschnitten werden. Dem Kartoffelstock wird

außerdem zum weiteren Verhängnis, daß Luft untergebracht werden muß.

Was tun? Nie mehr Rösti, Salzkartoffeln oder Kartoffelstock? Nein, aber wissen, sie haben die Ergänzung durch Rohgemüsesalate nötig. Also dafür sorgen, daß sie auf dem Tisch stehen, aber auch gegessen werden, sonst kehren wir gesunde Kost in krankmachende um. Außerdem behalten wir im Auge: es gibt noch andere gute Kartoffelgerichte, nicht nur diese drei.

Der Mineralstoffverlust geschälter Kartoffeln verhält sich folgendermaßen:

Verlust	Gerichte	
	gedämpfte	gekochte
Kali	8,6%	25,4%
Kalk	4,4%	20,2%
Phosphorsäure	6,4%	12,6%

Die Verluste bei den andern Mineralstoffen verhalten sich ungefähr im gleichen Rahmen. Was lernen wir daraus?

Ueberall dort, wo es irgend angeht, die *Dämpfmethode* anwenden oder, bei gekochten Kartoffelgerichten — Käse-, Kümmel-, Glarner-, Jurassier-Kartoffeln — sparsam Kochwasser benützen und dieses mitverwenden. Die Gerichte werden nicht nur saftiger und besser, sondern auch gehaltvoller. Ueberhaupt, Kartoffelgerichte müssen 1. äußerst sorgfältig, genau und mit Liebe gekocht werden; daraus darf kein «Futter» bereitet werden; 2. abwechslungsreich, mannigfaltig und gefällig hergerichtet auf den Tisch kommen. Dann werden sie allen zur Freude.

An der «Hausmutterschule» auf dem Möschberg haben die Töchter eine Auswahl aus rund 60 Kartoffelgerichten, die nicht mehr Arbeit verursachen als Rösti. Nicht daß sie alle 60 zu Hause einführen, ist unser Ziel, aber wenigstens fünf oder sechs neue zu den bisher gewohnten. Dazu hat ja jedes Auswahl die Fülle, je nach Geschmack und Liebhaberei. Im «Vorspann» sind etliche Folgen mit bewährten Kartoffelrezepten letztes Jahr erschienen.

Wie sehr Teigwaren und selbst Reis die Bauernhäuser auch bereits erobert haben, werden wir an unserer Hausmutterschule mit

jedem Kurs aufs neue gewahr. Es braucht schon etliche Mühe, die Töchter umzustimmen, während sie vor zehn und zwanzig Jahren begeistert und interessiert folgten. Erst der theoretische Unterricht schafft die nötige Einsicht und eine andere Einstellung. Das werden wohl kaum alles die italienischen Fremdarbeiter zuwege gebracht haben mit ihrer Teigwarenliebhaberei, sondern eben die falsche öffentliche Meinung. Welche gesundheitliche Folgen starkes Ablösen der Kartoffeln durch Teigwaren zur Folge hat, werden wir in einem nächsten Artikel, bei Anlaß der Besprechung von Brot und Getreide, betrachten.

Zuletzt dürfen wir noch einen Umstand nicht außer acht lassen: Die Schalenkartoffeln sind dank ihres beträchtlichen und verhältnismäßig stabilen Vitamin-C-Gehaltes die am leichtesten erhältliche und auch billigste Vitamin-C-Nahrung während des Winters. Leider nur bis gegen Ende Januar, Anfang Februar. Durch die Lagerung und Keimungsvorbereitung geht es verloren. Was zieht dieser Umstand, wenn man ihm nicht Rechnung trägt und rechtzeitig steuert, für gesundheitliche Folgen nach sich? Eben, daß ganze Familien Mitte Februar bis Ende März an Grippe und Katarrhen erkranken und sich nur schwer erholen können. Müde und an allen Gliedern «geschlagen» erwarten sie den Frühling. Was nützt es dann noch, daß die Kartoffeln, sobald sich Keime zeigen, auch wieder mehr Vitamin C enthalten? Der Schaden ist bereits angerichtet. Was können wir dagegen vorkehren? Wir sorgen für einen guten Vorrat an Federkohl und benutzen diesen als «Grünes», wie Schnittlauch im Sommer, in Suppen und über Kartoffeln. Wir sorgen ferner für eine wöchentliche Sauerkrautmahlzeit, verschmähen auch nicht ab und zu rohen Sauerkrautsalat. Wir haben Holunderbeeren in Flaschen heiß eingefüllt, Brei davon gibt's von Ende Januar weg alle vierzehn Tage zu den Schalenkartoffeln. Salate und Aepfel fehlen keinen Tag, und statt Schokolade leisten wir uns ab und zu als Medizin Orangen, namentlich ins Birchermüesli. Auf diese Weise kommen wir Jahr für Jahr heil über die kritische Zeit, bleiben voll leistungsfähig.

Lohnt es sich wohl, Fachwissen zu besitzen und anzuwenden? Das ganze Wirtschaften wird damit auch noch interessanter.

Damit schließen wir das «Kartoffel-Kapitel».