

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 18 (1963)  
**Heft:** 3

**Artikel:** "Nur" Kartoffeln!  
**Autor:** Müller, M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890457>

### **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:** 02.04.2026

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

„Nur“



## Kartoffeln!

Schon rollen sie wieder auf die braune Erde, die hellen oder rötlichen Knollen. Schön oval die einen, mehr gebuchtet die andern. Welch ein Segen!

Ist's ein Segen? Kann ein als Segen empfundenes Nahrungsmittel vor Abschluß seiner natürlichen Vollreife — seiner Vollkommenheit, mit Giftbrühe künstlich zum Absterben gebracht werden? Hingestreckt die noch gestern grünenden Triebe und Blätter, braun verbrannt am Boden. Grausiges Walten des Schnitters-Tod weht über dem Acker. Welch absurde Wege wandelt der Menschenggeist! Welch hohnvoll-überheblicher Eingriff in ein Schöpfungswunder. Kälte rieselt mir bei solchem Anblick und bei solchen Gedanken über den Rücken, — wird der Schöpfer zurückschlagen? — zurückschlagen müssen, um die verkehrten Gedankengänge ersichtlich zu machen?

Heimkehre ich — zum Abendessen erwartet mich, neben der Salatplatte, eine Schüssel dampfend-heißer, herrlicher Knollen. Keine durch Gift zum Sterben Gebrachten. Nein, nein — andächtig falten wir die Hände, danken, danken aus vollem Herzen — auch für die andern, die frevelten: «Vater, vergib ihnen, sie wissen ja nicht, was sie tun.»

Uns sind Kartoffeln ein *Lebens-*, nicht nur ein Nahrungsmittel! Bald 50 Jahre führe ich nun unsern Haushalt. Vom Elternhaus hatte ich Ehrfurcht vor den Kartoffeln mitbekommen. Ich wußte allerhand mit ihnen anzufangen. Als gütige Führung aber empfinde ich heute mehr denn je, daß ich als junge Frau auf die Kartoffel-Versuche von Dr. Hindhede gestoßen bin. Ihr könnt sie nachlesen im Büchlein «Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen mußte».

Welch ein Eindruck machte mir die Tatsache, daß ein Mensch, *bei strengster Arbeit!* ein *volles Jahr!* nur von Geschwellten, etwas rohen Zwiebeln, Margarine und Wasser leben — gut leben — konnte; aber vor allem *quicklebendig, arbeitsfreudig* und *guter* Laune blieb! und am Ende von fünf Fachärzten als abso-

lut gesund taxiert wurde! Von da weg war mein Interesse an Ernährungsfragen geweckt — nicht nur ein theoretisches — es mußte sich im Alltag bewähren.

Hin und her erwog ich Dr. Hindhedes Fachurteil: «Brot und Kartoffeln sind die Grundlagen jeder vernünftigen, ökonomischen Kost. Kartoffeln sind unser *allergesündestes* und *allerbestes* Nahrungsmittel mit genügend Fett oder Rohgemüse eine *vollkommene Nahrung.*» Ebenso verankerte ich seinen Rat in meinem Geiste: «Lebe einfach! Bedenke, daß einfache unzusammengesetzte Nahrungsmittel wie grobes Brot, Kartoffeln, Butter, Obst und Gemüse das Gesündeste von allem sind. Laß deswegen diese Stoffe — wenn auch nicht deine ganze Ernährung — so doch die Hauptbestandteile derselben sein.»

Welche Gründe beeinflussten mein so starkes Interesse an diesen Ernährungsfragen?

Unser beider Gesundheit war mit 20—23 Jahren nicht die Beste. Ständige Katarrhe, geschwollene Mandeln und Drüsen, Rückenschmerzen und derlei Dinge, dazu oft reparaturbedürftige Zähne drückten und hinderten uns an voller Leistungsfähigkeit. Mein Mann aber hegte neben seinem Beruf als Mathematik-, Naturkunde- und Physiklehrer an der fünfklassigen Sekundarschule weit gesteckte Ziele: eine schwierige, anspruchsvolle Doktorarbeit war zu meistern, das Studium fürs höhere Lehramt. Ich aber sollte Gehilfin sein in allem und dazu die Finanzen bereitstellen von einer Lehrerbesoldung, die den andern Kollegen damals nicht ausreichte. Gesund werden — leistungsfähig und arbeitsfreudig wollten wir sein und gute Laune schätzten wir ebenfalls. Grobes Brot, Kartoffeln, Obst und Rohgemüse essen sollte die Grundlage zu diesen Zielen sein? Ich begann zu studieren, weitere Bücher zu lesen, zu rechnen, neue Rezepte zu suchen und auszuprobieren — langsam stellte ich meine Wirtschafterei auf die neuen Erkenntnisse um.

Siehe da — unsere Gesundheit besserte sich — von Jahr zu Jahr — Jahrzehnt zu Jahrzehnt — Arbeitsfreude und gute Laune nahmen zu und mein Portemonnaie konnte so viele andere Wünsche befriedigen, die wir bereits abgeschrieben hatten oder nie zu hegen wagten, bis zum eigenen Haus. Kein stichhaltiger Grund lag vor, nicht auf diesem Wege weiterzugehen — ihn auszubauen — zu vervollkommen bis zur vollen Befriedi-

gung, auch wenn ringsum anders gedacht und gehandelt wurde.

Mit großem Interesse verfolgte ich fortan alle wissenschaftlichen Forschungsergebnisse — immer zulernend, ausprobierend.

Die Kartoffeln betreffend, seien einige Zitate aus meinem «Ernährungs-Archiv» hervorgeholt:

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

Prof. Abderhalden aus Halle, schrieb nach ausgiebigen, umfassenden Versuchen:

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

Bald darauf prägte der Chefchemiker des großen Sanatoriums «Weißer Hirsch» in Dresden, Dr. Ragnar Berg aus Schweden, als Ergebnis seiner Arbeiten das Urteil:

«daß die Kartoffel — im Gegensatz zu anderen Nahrungsmitteln nur wenig von dem sonst so leicht zerstörbaren Vitamin C verliert» und,

«daß der Reichtum hochwertigen Eiweißes keiner Ergänzung anderer Eiweiße bedürfe, sondern immer genüge, sobald man sich an Kartoffeln satt esse.»

Ja, und dann blieb es lange Jahre still um die Kartoffeln. Eigentlich nicht still, denn langsam aber stetig nahm ihre Wertschätzung ab bis in die Bauernfamilien hinein. Sie verloren gewissermaßen die «Salonfähigkeit», «man» schämte sich ihrer, umgab sie mit einem «Arme-LeuteGeruch».

Plötzlich, in der Augustnummer 8./1962 der Zeitschrift «Für Medizin und Ernährung» in München, ließ sich Prof. Dr. Schuphan, Direktor der Bundesanstalt für Qualitätsforschung pflanzlicher Erzeugnisse, Geisenheim-Rheinland, vernehmen:

«Kartoffeleiweiß ist ernährungs-physiologisch *hochwertig*. Hierin stimmen statistisch gesicherte, biochemische Analysen mit ernährungsphysiologischen Befunden völlig überein. Zahlreiche, langfristige Ernährungsversuche mit Versuchspersonen zeigten, daß beim Verzehr von Kartoffeln als *einzigere Eiweißquelle* der tägliche Eiweißbedarf des Menschen nur 20—36 g beträgt.»

Statt 120—150 g — so hochwertig ist es.

Welch glänzende Bestätigung der Versuchsergebnisse Dr. Hindhedes, 50 Jahre später.

Forschungen in unserer Zeit bestätigen auch die Ergebnisse der Arbeiten von Dr. Ragnar Berg über den Vitamin C-Gehalt oder Verlust der Kartoffeln.

Ja, *wissenschaftlich* wären also die Kartoffeln als *hochwertigste* Nahrung rehabilitiert. Wie lange wird es dauern, bis es *gescheite* Leute gibt und vielleicht auch mutig genug, die praktisch verwirklichen, wohin gute Wissenschaft leuchtet? Sie werden mit 70 Jahren voll Arbeitsfreude sein, auf 10 — 20 — 30 Jahre ohne Beschwerden und Arztrechnungen zurückblicken können und ihr Alter wird nicht von Finanzsorgen überschattet sein, denn «einfaches» und trotzdem gepflegtes Leben ist ihnen längst gute Gewohnheit geworden. Frau Dr. M. Müller

## Die Bedeutung der Fermente in den ———— **Strath-Präparaten** ————

Ohne Fermente — kein Leben! Diese Feststellung geht wie ein roter Faden durch die Berichte unzähliger Wissenschaftler, die sich mit der Erforschung des Lebens befassen.

Fermente werden auch Encyme genannt. Es sind kleinste Stoffe, sogenannte Katalisatoren, durch deren Anwesenheit allein alle Lebensaufbau- und Abbauvorgänge ermöglicht werden, ohne selbst daran teilzunehmen. Die kleinste Zelle enthält über 10 000 einzelner Encyme. Es gibt ungefähr 10 000 verschiedene Fermentenarten, wovon 650 die Lebensvorgänge im Körper steuern. Diese Stoffe können pro Minute 1 000—10 000 Reaktionen vollbringen (Prof. Aebi, Bern). Sie sind ebenso wichtig wie Vitamine, Hormone.

Es entspricht unseren heutigen Erkenntnissen, daß etwas enorm Kleines in unserem Leben eine so große Rolle spielt. (Atome!)

Folgende wichtige Punkte müssen wir uns merken:

*1. Fermente sind verantwortlich für die Verdauung der Nahrung*  
Bereits mit dem Kauen beginnen die fermentativen Vorgänge. Die natürliche Nahrung besitzt alle die zur Verdauung nötigen