

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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 48 (1993)

Heft: 6

Artikel: Kartoffel : Schatz aus der Erde

Autor: Elias, Gerhard

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-892104>

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: 28.01.2026

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

GESUNDHEIT

Kartoffel: Schatz aus der Erde

Diese unscheinbare Knolle ist eines der gelungensten Produkte der Natur. Ihr Wirkstoffreichtum und die vielseitige Verwendbarkeit sind unübertroffen. Jeremias Gotthelf war der Meinung, die Kartoffel sei für die Menschheit wichtiger als Silber und Gold. Heute preisen die Gourmets die Vielfalt schmackhafter Zubereitungen und die Mediziner den hohen ernährungsphysiologischen Wert der braunen Knolle. Kein Wunder also, dass sie zur Zeit glanzvolle Auftritte als kalorienarmes Kraftpaket und gesunde Genusskugel des neuen Ernährungsbewusstseins feiert.

Die Heimat der Kartoffel liegt in den Andenhochländern Peru, Bolivien, Ecuador und Chile. Neben Mais bildet sie die Ernährungsgrundlage der Ureinwohner für das Überleben. Spanische Eroberer brachten diese Erdfrucht im 16. Jahrhundert nach Europa. Es dauerte allerdings einige Zeit, bis sie auch bei uns ihren Siegeszug antreten konnte.

Zunächst pflanzte man die Kartoffel nur wegen der exotischen Schönheit ihrer Blüten in botanischen Gärten an. 1596 beschrieb der Basler Gelehrte Caspar Bauhin in seinem berühmten Werk «Phytopinax» die Kartoffelpflanze ausführlich. Dabei gab er ihr die noch heute gebräuchliche lateinische Bezeichnung Solanum tuberosum. Aus dem Taratoufli, dem spanischen Wort für Trüffel, entwickelte sich der deutsche Name Kartoffel. Erst nach schweren Getreidemissernten und den grossen Brotteuerungen von 1743, 1754/1755 sowie den Hungerjahren von 1771/72 erkannte man den wahren Wert der sättigenden und kraftspendenden Knolle. Durch ihre Ergiebigkeit, Anspruchslosigkeit, lange Lagerungs- und schnelle Zubereitungsmöglichkeit wurde ihre rasante Ausbreitung zusätzlich beschleunigt. Im Raum Zürich wurden die «brötleten Herdöpfel» zu einer beliebten Speise. Im Bernbiet wurde sie unter dem Namen Rösti bekannt.

Anpassungsfähige Pflanze

Die Kartoffel gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Im botanischen Sinne sind die Knollen keine Frucht, sondern eine stark entwickelte Sprossverdickung. Sie dienen zur Speicherung von Reservestoffen und als vegetatives, ungeschlechtliches Vermehrungsorgan. Die an jeder Kartoffelknolle sichtbaren Vertiefungen, die Augen, sind Seitenknospen, aus denen die Keime, und damit die Triebe der neuen Pflanzen, herauswachsen.

Die Früchte sind grüne, ungenießbare Beeren, die aus weissen, rot- oder blau-violetten Blüten entstehen. Dank ihrer Anpassungsfähigkeit gedeiht die Kartoffel fast überall vom Polarkreis bis zu den Tropen.

Quelle der Kraft und Gesundheit

Die Kartoffel hat es in sich. Sie ist prall gefüllt mit Nähr- und Wirkstoffen, die für einen gesunden Organismus eine entscheidende Rolle spielen. Sie besteht hauptsächlich aus Wasser (77 Prozent) und sogenannten komplex zusammengesetzten Kohlehydraten. Dazu gehören insbesondere Stärke und Faserstoffe (Ballaststoffe). Die Stärke ist ein wichtiger Hauptnährstoff, der zusammen mit Faserstoffen ausgesprochen sättigend wirkt. Kohlehydrate in Form von Stärke haben in der modernen Ernährungslehre wieder eine grosse Bedeutung bekommen. Allerdings wird die Stärke der Kartoffel – anders als beispielsweise Getreidestärke – erst beim Kochvorgang für den menschlichen Genuss aufgeschlossen. Im rohen Zustand ist sie nahezu unverdaulich.

Bemerkenswert ist auch der Faserstoffgehalt von Kartoffeln. Mit einer Portion von 200 Gramm werden bereits 20 Prozent des Tagesbedarfs (30–35 Gramm) dieser lebenswichtigen Verdauungshelper gedeckt. Fett hat in der Kartoffel nur einen Anteil von etwa 0,1 Prozent. Und diese verschwindend geringe Menge besteht auch noch zum grössten Teil aus «guter», mehrfach ungesättigter Fettsäure (Linolsäure).

Vielfältige Fitnessstoffe

Die Kartoffel enthält wenig (2 Prozent), aber sehr hochwertiges Eiweiß mit einer hohen biologischen Wertigkeit. Es enthält alle acht essentiellen Aminosäuren, also lebensnotwendigen Eiweißbausteine. Besonders gut

auswerten lässt sich das Eiweiß der Kartoffel durch die Kombination mit Milch, Käse oder Eiern, wie zum Beispiel Kartoffelpüree mit Spiegelei oder Geschwölle mit Quark. So zusammengestellte Gerichte sind eine gute Alternative zur Fleischmahlzeit.

Mit Kartoffeln werden dem Körper zudem wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt: Kalium, Magnesium, Eisen. Eine Kartoffelportion von 250 Gramm deckt beispielsweise 25 Prozent des täglichen Kalium-, 20 Prozent des Magnesium- und 10 Prozent des Eisenbedarfs. Der hohe Kaliumgehalt – 400 mg pro 100 g – macht die Kartoffel zu einem basischen Lebensmittel, das säureüberschüssige Nahrungsmittel wie Fleisch und Eier gut ergänzt. Nennenswert ist zudem der Gehalt an Mangan, Phosphor, Jod und Fluor.

Viele Vitamine – wenig Kalorien

Neben dem Provitamin A, den Vitaminen B1, B2 und Niacin haben die kultivierten



Knollen einen relativ hohen Vitamin-C-Gehalt. Eine einzige geschwollte Kartoffel enthält etwa gleichviel Vitamin C wie ein Glas Tomatensaft. Mit 400 Gramm könnte der gesamte Tagesbedarf eines Erwachsenen gedeckt werden. Bei der Ernte enthält die Kartoffel am meisten Vitamin C. Im Laufe der Lagerzeit nimmt der Vitamingehalt ab.

Nach fünf- bis sechsmonatiger Lagerung sind noch 50 Prozent des ursprünglichen Vitamingehalts vorhanden.

Was aber die Kartoffel so wertvoll macht, ist nicht ihr Gehalt an verschiedenen Nähr- und Wirkstoffen, sondern das ideale Verhältnis ihrer Zusammensetzung. Mit nur rund 70 Kalorien oder 294 Joule pro 100 Gramm ist der Erdapfel ein ausgesprochenes Energiegleichgewicht.

Erfolgreiche Diätnahrung

Das Meisterstück Kartoffel bietet nicht nur für die Ernährung des gesunden Menschen hochwertige Inhaltsstoffe in Hülle und Fülle, sondern sie fördert auch, in verschiedenen Diäten eingesetzt, den Therapieerfolg. Bei der Behandlung chronischer Nierenkrankheiten wird mit Erfolg ein Kartoffel-Ei-Gemisch verwendet. Gegen die Wohlstandskrankheit Gicht, sie äussert sich unter anderem in einer Überproduktion von Harnsäure, ist eine purinarme (= geringe Harnsäurebildung) Kost wichtig. Die vielfältig verwendbare Kartoffel, die extrem wenig Purine enthält, sollte deshalb häufig im Speiseplan auftauchen.

Wer unter hohem Blutdruck leidet, wird sich nicht nur eine extrem natriumarme (kochsalzarme) Kost zusammenstellen, sondern grundsätzlich auch kaliumreiche Produkte essen. Nach neuesten Untersuchungen wird dadurch eine stärkere Blutdrucksenkung erreicht als allein durch Verzicht auf Kochsalz. Die Kartoffel ist Prototyp eines natriumarmen und kaliumreichen Lebensmittels.

So bleibt viel in der Kartoffel

Damit die wertvollen – teils wasserlöslichen und wärmeempfindlichen Inhaltsstoffe so gut wie möglich erhalten bleiben, spielt die Art der Zubereitung eine entscheidende Rolle. Nährstoffverluste gehen im wesentlichen auf die auslaugende Wirkung des Wassers und zu langer Kochzeiten zurück. Wenn die Kartof-

feln bereits mehrere Stunden vor dem Garen geschält und ins Wasser gelegt werden, gehen beispielsweise bis zu 40 Prozent des Vitamin- und Mineralstoffgehalts verloren.

Gute Küchentechniken sind: Beim Schälen und Putzen nur das Nötigste entfernen. Kurz und gründlich waschen. Nährstoffschonend garen: Dämpfen, dünsten, in wenig Wasser kochen, auf gefettetem Backblech garen, in Folie, in der Pfanne braten. Rohe Kartoffeln in bereits kochendes Wasser geben. Richtige Gartemperaturen und Garzeiten einhalten. Wenn möglich Kochwasser mitverwenden. Speisen nicht warmhalten.

Das Kartoffelsorten-Abc

Kaum eine andere Kulturpflanze hat einen solchen Sortenreichtum anzubieten wie die Kartoffel. Weltweit werden heute etwa 200 verschiedene Sorten angebaut. Rund 20 Sorten der verschiedenen Reife- und Eigenschaftsgruppen stehen in der Schweiz zur Verfügung. Davon haben sich etwa zehn Sorten für Speisezwecke durchgesetzt. Der wohl bedeutendste Produzent und Verteiler für Frühkartoffeln und Lagersorten aus kontrolliert biologischem Landbau ist die Bio-Gemüse AVG Galmiz – bekannt geworden vor allem durchs «Gmüespäckli». Daneben führen viele Biona-Reformhäuser ebenfalls beliebte einheimische Kartoffelsorten dieser Qualität.

Um ein möglichst gutes Kochergebnis für bestimmte Gerichte zu erzielen, wird die jeweilige Kartoffelsorte einem der folgenden Kochtypen zugeordnet:

Kochtyp A – feste Kartoffeln

Das Fleisch bleibt auch nach dem Kochen glatt und schnittfest und nicht mehlig. Sorten: Stella, Nicola. Sie eignen sich vor allem für Kartoffelsalat und Geschwelle.

Kochtyp B – ziemlich feste Kartoffeln

Beim Kochen springen die Schalen dieser Kartoffeln gerne auf, das Fleisch bleibt jedoch meistens fest.

Diese Sorten sind schwach mehlig: Sirtema, Ostara, Palma, Urgenta, Granola. Mit Vorteil werden diese Sorten für Rösti, Gratin und Suppen verwendet.

Kochtyp C – mehlige Kartoffeln

Diese Kartoffeln springen beim Kochen im allgemeinen stark auf. Das Fleisch ist mehlig und ziemlich locker. Zum C-Typ gehören: Christa, Désirée und Bintje. Sie eignen sich ideal für Kartoffelstock, Gnocchi usw.



Verblüffende Verwendungsmöglichkeiten

Kein anderes Lebensmittel bringt so viel Abwechslung als Vorspeise, Haupt- und Zwischengericht in den Menüplan wie die Kartoffel. Zu Fleisch und Fisch gibt es kaum eine bessere Beilage als Salzkartoffeln. Weltweit am populärsten sind die tollen Knollen heute in Form von Pommes frites. An den ernährungsphysiologischen Wert von Frischkartoffeln reichen sie allerdings ebenso wenig wie Kartoffelchips heran. Hingegen können damit erhebliche Mengen an Fett und Kochsalz aufgenommen werden (540 Kalorien pro 100 Gramm). Gesundheitsbewusste geben zu frischen Geschwellten Quark, Kräuter und Leinöl. Aufgrund ihrer idealen Zusammensetzung und leichten Verdaulichkeit hat sich die linienfreundliche Knolle in der Vollwerternährung zu Recht einen festen Platz erobert. Fazit: Bei den über 1000 verschiedenen Kartoffelrezepten sollte es nicht schwerfallen, dass jeder sein Lieblingsgericht findet. «En Guete».

Gerhard Elias