

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

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 48 (1993)

**Heft:** 6

**Artikel:** Machen Kartoffeln dumm?

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-892105>

#### 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>**

# Machen Kartoffeln dumm?

GESUNDHEIT

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 Ernährungsfor schung sagte er zu seinen Landsleuten: «Handelt es sich darum, **Urin** zu produzieren, so müsst ihr tüchtig Eiweiss geben, also Ölku chen; handelt es sich aber darum, **Milch** zu produzieren, so müsst ihr an dem so teuren Stoff sparen und Rüben füttern, also Kohle hydrate.» 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 Kartoffelver suchen, die zugleich zu Eiweiss-Minimum Versuchen wurden. Die Kartoffel mit wenig Eiweiss und viel Stärke war auf die Stufe der «Armleutekost, die trüges 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 aus weist, etwas zu weit gegangen. Um das zu vermeiden, hätte ich nur 200 g Kartoffeln mehr essen brauchen oder aber eine Kartof felsorte mit normalem Eiweissgehalt wählen müssen, dann wäre sogar ein grosser Über schuss entstanden.»

Bei einer zweiten Versuchsperson sollte fest gestellt 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 Maurer gehilfe 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 Kartoffel eiweiss restlos verdaut und fünf Spezialärzte attestierte der Versuchsperson eine vortreff-

liche 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 inne wohnen 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 Nah rungsmittel sind.

«Belehrbar sein ist der Anfang der Weis heit», sagt ein Sprichwort. Wollen wir uns be lehren 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 ren tiert nicht!», konnte sie etwa ihren Schüle rinnen 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 Freilandereier  
1/2 dl Vollmilch  
Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
Kräutermeersalz  
50 g geriebener, würziger  
Käse (z.B. Gruyére)  
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 ( $\varnothing$  ca. 6 cm) auf ein mit Backpapier 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