

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 11: Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!

**Artikel:** Von früh bis spät : Kartoffeln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558460>

### **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](#)

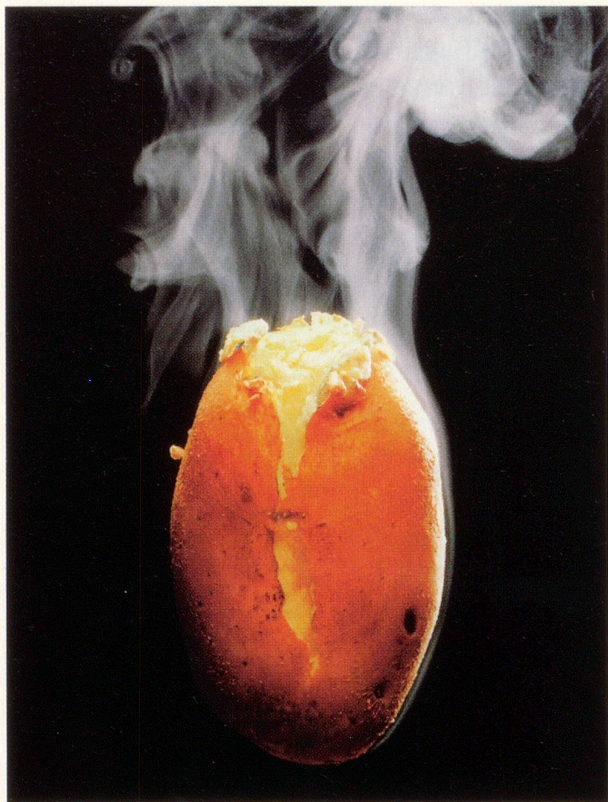
### **Terms of use**

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:** 24.01.2026

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





**Morgens rund,  
mittags gestampft,  
abends in Scheiben,  
dabei soll's bleiben –  
das ist gesund.**  
Mit diesem Reim über  
Gschwellti\*, Püree und  
Bratkartoffeln  
beschrieb Goethe den  
Grundbirnen-Genuss  
seiner Zeit.  
Heute werden wesent-  
lich weniger Kartoffeln  
gegessen, und leider  
zu oft in Form von  
scharfen Chips und  
fetten Fritten.

\* schweiz. für Pellkartoffeln

Bild: Kartoffelmuseum,  
siehe auch Seite 14

## Von früh bis spät: Kartoffeln

Man weiss es: von Branntwein bis Suppe – aus Kartoffeln lässt sich alles machen. Doch, zu Unrecht als Dickmacher verpönt, verliert die vielseitige Knolle von Jahr zu Jahr an Terrain. Besonders junge Leute «fastfooden» lieber Mayo-Ketchup-Fritten als die gesunden Kartoffelqualitäten zu geniessen.

Dass Kartoffeln auch beim Filmen und Färben, beim Kleben und Kleistern, beim Bauen und Bekleiden eine wichtige Rolle spielen, ist wahrscheinlich nur Fachleuten bekannt. Oder wussten Sie, dass es sogenannte «Wirtschaftskartoffeln» gibt, die in grossen Mengen und besonders stärkehaltigen Sorten angebaut werden und in der Papier- und Pappeherstellung, in der

chemischen und pharmazeutischen Industrie, auch bei Bau- und Kunststoffen sowie bei der Erzeugung von Gummiwaren, Klebstoffen, Farben und Lacken Verwendung finden?

Überhaupt ist Vielseitigkeit eine der herausragendsten Eigenschaften des ehemaligen Kellerkindes. Wahrscheinlich gibt es kein anderes Grundnahrungsmittel, das in so vielfältiger Weise zubereitet werden kann und für so viele nationale und regionale Spezialitäten steht: von der berühmten *Berner Rösti* über den saarländischen *Dibbelabbes* und die *Thüringer Klösse*, den französischen *Gratin dauphinois*, die spanische *Tortilla* bis hin zu den italienischen *Gnocchi* – um nur einige wenige zu nennen.

### Ein bisschen Botanik zur Einstimmung

Die Kartoffel ist, wie die Tomate und die Paprikaschote, ein Nachtschattengewächs aus der Familie der Solanaceae und wird botanisch unter der Bezeichnung *Solanum tuberosum* geführt. Die Staude wird 40 bis 70 cm gross, der aufrechte, verästelte Stengel trägt auf der Unterseite behaarte Blätter und weisse bis violette Blüten in Trugdolden. Die reifen Früchte sind giftig-grüne, etwa kirschgrosse Beeren, deren Samen nur für die Züchtung interessant sind. Im Erdbereich bildet sie geniessbare Knollen, die der vegetativen Vermehrung dienen. Man unterscheidet sehr frühe, frühe, mittelfrühe, mittelspäte und späte Sorten, die von Juni bis November geerntet werden.

Ohne Feinde kommt niemand aus, auch die Kartoffeln nicht. Die Älteren unter den Lesern erinnern sich vielleicht noch, dass nach dem Krieg ganze Schulklassen zur Kartoffelkäferlese abkommandiert



wurden. Heute fallen die Schädlinge den ausgebrachten Giften zum Opfer. Auch um die gefährlichen Viren mit den Bezeichnungen X und Y und Blattrollvirus, die weit verbreitete Pilzkrankheit Phytophthora sowie die Kraut- oder Knollenfäule bekämpfen zu können, wird auf den krankheitsanfälligen Monokulturen nicht nur Kunstdünger eingesetzt, sondern auch Pestizide (Pflanzenschutzmittel), Fungizide (gegen Pilzbefall), Unkrautvernichter, Keimhemmer, Beiz- und Wurmmittel.

Trotz allem gehört die Kartoffel, im Vergleich zu anderen Gemüsen, zu den weniger problematischen Lebensmitteln. Durch den stickstoffhaltigen Dünger kann allerdings der Nitratgehalt steigen, und deshalb ist Öko-Ware natürlich vorzuziehen. Der Einsatz von Chemie belastet in erster Linie die Böden und das Grundwasser.

### Vom Ziergewächs zur Retterin in der Not

Bei der Eroberung von Peru und Chile lernten die Spanier die Kartoffel als Kulturpflanze der Anden-Indianer kennen. Um 1555 kamen die ersten rotschaligen, violettblühenden Pflanzen auf die Iberische Halbinsel. Etwa zehn Jahre später gelangten aus Venezuela gelbschalige Sorten mit weissen oder violetten Blüten nach England und Irland. Doch die Attraktion der Kartoffel bestand zunächst nicht in den etwas mickrig ausfallenden Knollen, sondern in den anmutigen Blüten, die man als exotische Zierde der Gärten schätzte.

Als Lebensmittel konnte sich die Kartoffel nur schwer durchsetzen. Unfälle mit aus Unwissenheit verzehrten rohen Knollen oder giftigen Kartoffelstrauchbeeren trugen den Erdäpfeln einen ziemlich schlechten Ruf ein. Viele Bauern, die die Getreidewirtschaft gewohnt waren, fanden wenig Gefallen an der fremden Hackfrucht. Nur die Iren, die ihr Getreide an England abführen und für die unterirdische Grundbirne keine Steuern zahlen mussten, waren dankbar für die Nahrung, die die schlimmste Not überbrückte.

Erst Hungersnöte, verursacht durch schwere Getreidemissernten, gaben dem Kartoffelanbau erste Impulse. Wirtschaftliche Bedeutung erlangte die tolle Knolle allerdings erst um die Mitte des 18. Jahrhunderts. Neben Irland gehörte Preussen zu den Kartoffelpionieren. Friedrich der Grosse setzte in Pommern und Schlesien den flächenmässigen Anbau mit Gesetzen und der Androhung des Abschneidens von Ohren und Nasen durch.

### Pommes kommen nicht aus Frankreich

*Pommes frites*, die in Amerika *french fried potatoes* heissen, sind wahrscheinlich die begehrtesten und obskursten Objekte der Begehrde der Kartoffeleesser. Obwohl ihre Entstehungsgeschichte weitgehend im Dunkel liegt – eins ist fast sicher: mit der Erfindung der in heissem Öl ausgebackenen Kartoffelstäbchen haben die Franzosen nicht mehr zu tun als die übrigen Europäer und die Amerikaner.



Zu Beginn des «Kartoffelimports» galt die Blüte mehr als die Knolle.

*A.-A. Parmentier (1737-1813), frz. Landwirt, Heeresapotheker und Generalinspekteur des Medizinalwesens, lernte in Westfalen den Kartoffelanbau kennen und setzte sich in seiner Heimat dafür ein. Die berühmten «Pommes de terre à la Parmentier» werden so zubereitet: Geschälte rohe Kartoffeln in 1 cm grosse Würfel schneiden, in Fett goldgelb braten, mit gebackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.*



## Apfel, Birne, Trüffel

Die ersten Knollenfrüchte aus Peru, die bei den Inkas *papas* hiessen, bekamen in Spanien den Namen *patatas*. Wegen der Ähnlichkeit mit einer anderen damals schon bekannten Erdknolle, der Trüffel, setzten sich daneben in den romanischen Ländern auch Bezeichnungen wie *Tartufel*, *Tartuffoli* oder *Cartoufle* durch. Aus den entlehnten deutschen Bezeichnungen *Tartuffel* und *Tartüffel* wurde dann im 18. Jahrhundert *Kartoffel*. Daneben gab und gibt es in verschiedenen Mundarten auch viele andere Bezeichnungen: Grundbirne (Grumbeer, Krumbir), Bodenbirne, Erdbirne, Erdapfel, Erdöpfel, Härdöpfel, Eerdtoffeln.



**Kartoffeln sind ein ideales und gesundes Nahrungsmittel für alle – nicht zuletzt ihrer basischen Wirkung wegen.**

Frankreich war, länger als alle anderen, in Sachen *Pommes de terre* ein Entwicklungsland. Noch kurz vor der Französischen Revolution war die Kartoffel in Frankreich weithin unbekannt. Erst durch die Hungersnöte von 1793 und 1817 und die Initiative des durch ein Kartoffelrezept unsterblich gewordenen Auguste-Antoine Parmentier (Randspalte S.11), fand der Anbau des Erdapfels weitere Ausdehnung. Doch galt die Knolle als Arme-Leute-Essen und war in Feinschmeckerkreisen lange kein Thema. Jedenfalls erübrigte der grosse Tafelfreuden-Freund Anthelme Brillat-Savarin in seiner *Physiologie des Geschmacks* (1825) keine Zeile für den «Apfel der Erde».

### Wer lässt denn (heisse) Kartoffeln fallen?

Um 1900 verspeiste jeder Deutsche durchschnittlich 285 Kilogramm Erdäpfel pro Jahr. Nach dem 2. Weltkrieg und mit steigendem Wohlstand verging so manchem der Appetit auf das Kartoffel-einerlei. Die Knolle wurde mit der Bemerkung «Kartoffeln sind Schweinefutter» abgetan.

Vielleicht wussten solch schnöde Sprüchemacher nicht, dass manche Wissenschaftler die Erdknolle zu den aphrodisisch wirkenden Pflanzen zählen – wie viele andere Vertreter aus der Familie der Nachtschattengewächse. Zu den im Bereich der Erotik wirksamen Solanaceae werden nämlich nicht nur Alraune, Bilsenkraut und Stechapfel gezählt, sondern auch Gemüse wie Tomaten, Auberginen, Peperoni – und Kartoffeln.

Liebesapfel hin, Erotikknolle her – durch den zunehmenden Fleischkonsum wurde die Kartoffel von der Hauptspeise zur Beilage «zurückgestuft» und musste zudem die Konkurrenz von Nudeln und Reis aushalten. Heute werden pro Kopf und Jahr in der Schweiz noch 58 Kilo (in Deutschland: 75 kg) verzehrt. Davon werden aber nur 41 Kilo (D: 44 kg) frisch gekauft, der Rest kommt vorgefertigt oder tiefgekühlt auf den Tisch: als Pommes frites und Püree, Kroketten und Knödel, Rösti und Reibekuchen, Sticks und Chips. Das ist insofern schade, als die gesunde Kartoffel bei jedem Verarbeitungsschritt in der Regel Mineralstoffe und Vitamine verliert und Fett und Zusatzstoffe zulegt. (Fertigprodukte mit der Bio-Suisse-Knospe dürfen keine unnatürlichen Zusatzstoffe enthalten.)

### Gesunde Kraft-Knolle

Frisch zubereitet, ist die vielseitige Kartoffel nicht nur eine wohlschmeckende, sondern auch sehr gesunde Speise. 100 Gramm rohe Kartoffeln enthalten etwa 78 g Wasser, 15 g Kohlenhydrate, 2,5 g Bal-



laststoffe, 2 g Eiweiss, 0,6 g organische Säuren und 1 g Mineralstoffe (Kalium, Phosphor, Chlorid, Magnesium, Natrium, Kalzium, Eisen, Zink). Die Kohlenhydrate zur Energieversorgung liegen als Stärke vor, die allerdings erst in gegartem Zustand für das menschliche Verdauungssystem aufschliessbar wird. Kartoffeln enthalten wenig, aber hochwertiges Eiweiss. Die Kombination von Kartoffeln mit Milch und Milchprodukten, Eiern oder Fisch ergibt durch die optimale Mischung essentieller und nicht-essentieller Aminosäuren ein für den Menschen besonders wertvolles Eiweiss (hohe biologische Wertigkeit). Kartoffeln liefern wenig, dafür günstiges Fett (mehrfach ungesättigte Fettsäuren) und der Vitamingehalt, besonders an Vitamin C, B1, B2, B6, Niacin und Pantothersäure, ist auch nicht zu verachten. Allerdings verringert sich insbesondere der hohe Vitamin C-Gehalt beim Kochen und Lagern.

### Unter falschem Verdacht

Kartoffeln machen zwar satt, aber nicht dick. Ein Grund mehr, sie im Fitnesszeitalter zu loben. Ob Kartoffeln kalorienmässig zu Bauche schlagen und zur Körperpolsterung beitragen, hängt einzig und allein von der Zubereitung ab. Kocht man sie ungeschält in Wasser, nimmt man mit 100 Gramm nur 71 kcal zu sich, bei Folienkartoffeln liegt der Wasserverlust etwas höher, und man kommt auf 87 kcal, hingegen futtert man mit der gleichen Menge ölgerösteter Kartoffelchips das Sieben- bis Achtfache in sich hinein (539 kcal).

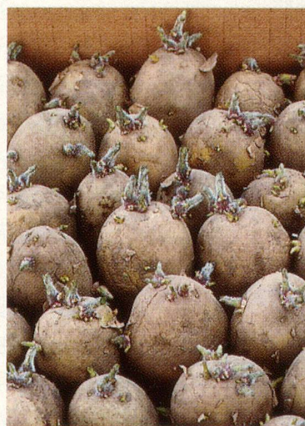
### Nicht alle Kartoffeln sind essbar

Obwohl von Jahr zu Jahr weniger frisch zubereitete Kartoffelgerichte auf den Tellern liegen, steigt die Gesamtproduktion. Da die Kartoffel auf gleicher Fläche etwa doppelt so viel Stärke liefert wie Getreide, ist sie als nachwachsender Rohstoff begehrt.

Kein Wunder, dass insbesondere die «Wirtschaftskartoffel» ein grosses Versuchsfeld für Züchter und Genforscher ist. Bei den industriell genutzten Kartoffeln kommt es besonders auf einen hohen Gehalt an Stärke an, die in zwei Formen vorkommt: als Amylose und Amylopektin. Amylopektin ist besser löslich und deckt 75 Prozent des industriellen Bedarfs (Papier, Kleister, Tablettengrundstoff etc.), während die Amylose das andere Viertel bedient (Bau- und Kunststoffe, Filme). Im Kölner Max-Planck-Institut für Züchtungsforschung wurde für die Industrie bereits eine Kartoffel (Sorte Prevalent, für Menschen ungeniessbar) massgeschneidert, die kaum noch Amylose enthält.

**Der Kartoffelkonsum sinkt und sinkt.**

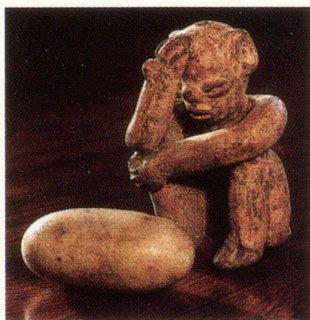
Wurden in der Schweiz 1961 noch 80 Kilo pro Kopf und Jahr gegessen, hat sich der Verbrauch in den letzten Jahren bei 58 Kilo eingependelt.



### Das Kartoffel-Gift

Der giftige Hauptwirkstoff ist Solanin (in geringer Menge auch Cholin und Acetylcholin). Er kommt in den Blüten, den Beeren, in den unreifen (grünen) Kartoffeln sowie in den Keimen und den Knospen (Augen) auskeimender Kartoffeln vor. Besonders giftig sind die oberirdischen Beeren. Stark keimende und noch grüne Kartoffeln sollte man nicht verzehren. Zuviel Solanin, verursacht eine Reizung der Verdauungsorgane und die Auflösung der roten Blutkörperchen. Im Ernstfall treten Krämpfe, Durchfall und Benommenheit auf, und man sollte Erbrechen auslösen oder den Arzt aufsuchen.





Der «Kartoffeldenker», eine aus Guatemala stammende Figur vor einer Kartoffel (beides aus Stein), ist eines von vielen, hochinteressanten Ausstellungsstücken des Münchner Kartoffelmuseums. Interessierte finden dort alles Wissenswerte über die Kartoffel, ausserdem Bilder, Bücher, Kuriositäten.

Das Kartoffelmuseum  
Grafinger Strasse 2  
D 81671 München  
Tel. 089/ 40 40 50  
Fr. 9.00 bis 18.00 Uhr  
Sa. 11.00 bis 17.00 Uhr  
Di. bis Do. nach  
Vereinbarung  
Eintritt kostenlos

### In der Heilkunde: Roher Saft und warme Wickel

In der Volksmedizin wurden rohe geriebene Kartoffeln oder Kartoffelsaft gegen chronische Übersäuerung gegeben. Alfred Vogel empfiehlt rohen Kartoffelsaft bei Entzündungen der Magenschleimhäute und Magengeschwüren: einige Wochen lang den Saft einer mittleren, reifen Kartoffel morgens auf nüchternen Magen trinken, mit warmem Wasser verdünnen oder zur Geschmacksverbesserung frischen Karottensaft zufügen. Durch die heute angebotenen, solaniningehaltgeprüften, biologischen Kartoffelsäfte sind Kuren gegen Sodbrennen, Übelkeit und Aufstossen ganz einfach geworden.

Wegen ihrer entwässernden Wirkung wird die Kartoffel auch zur Ödembehandlung eingesetzt. Isst man pro Tag ein Kilo Kartoffeln ohne Fett und Salz, bessern sich schon nach einer Drei-Tage-Kur die Wasseransammlungen in Organen und Geweben.

Die Verwendung von Kartoffeln in der Form von Wickeln ist in der Naturheilkunde besonders dankbar, denn gekochte Kartoffeln sind ausgezeichnete Wärmeträger. Feuchtwarme Kartoffelwickel eignen sich überall dort, wo Wärme erwünscht ist und gleichzeitig die Ausscheidung angeregt werden soll. Als Brustwickel lindern sie die Symptome von Husten und Bronchitis und fördern das Schwitzen. Gekochte und in einem Tuch zerquetschte Kartoffeln wirken auch bei Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und dadurch verursachten Kopfschmerzen, Blasenentzündungen und abnutzungsbedingten Gelenkerkrankungen (Arthrosen). Da der Wickel seine intensive Wärmewirkung oft erst nach dem Auflegen ausbreitet, muss die Hautverträglichkeit sorgfältig geprüft werden. Ist die Temperatur angenehm, hält man den Wickel mit einer Wärmflasche oder einem Wolltuch schön warm und lässt ihn über Nacht wirken.

Margret Siemers\* sieht in der Kartoffel sogar ein Hautpflegemittel: Packungen sollen bei Falten helfen, Kochwasser das Dekolleté straffen. Probieren kann man's ja mal!

### Jedem das Seine

In der einschlägigen Literatur liest man, dass etwa 100 Sorten Speisekartoffeln auf dem Markt sind. In langen Listen werden Farbe, Form, Grösse, Erntezeit und Kocheigenschaften beschrieben. Mag ja alles sein. Als Verbraucher hat man oft einen anderen Eindruck: im allgemeinen werden wenige, meist festkochende Allround-Sorten angeboten, die von Salzkartoffeln bis Rösti alles mitmachen. Für Püree- und Baked potatoe-Fans jedenfalls beginnt die Saison erst im Oktober/November, denn mehligkochende Sorten reifen spät.

Auch bei den Speisekartoffeln sind die Genforscher nicht untätig geblieben. Und sie schmücken ihre problematischen Versuche mit ökologischen Argumenten: gelänge es, Kartoffelsorten auf den Markt zu bringen, die resistent gegen Viruserkrankungen und/oder Kraut- und Knollenfäule sind, könnten grosse Mengen chemischer Spritzmittel eingespart werden.



• IZR

\* M. Siemers: *Schön mit natürlichen Haus- und Heilmitteln*, dtv 1997, sFr.16.-, DM 16.90, öS 123,-