

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 2: Ernährung : worauf Chinesen achten

**Artikel:** [Kartoffeln] machen schlank & schön  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557484>

### **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:** 16.04.2026

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



## machen schlank & schön

Rösti, «Gschwellti», Gnocchi, Gratin, Chips, Frites, Püree, Klöße, Kroketten, Puffer, Brat-, Salz-, Pell- oder Schneekartoffeln, die «tolle Knolle» ist nicht nur eines der beliebtesten, sondern auch der vielseitigsten Nahrungsmittel, die in der Erde wachsen. Solange sie bei der Zubereitung nicht im Fett ertränkt wird, ist die Kartoffel auch ein äusserst gesunder Schlank- und Fitmacher.

In einer «Biographie der Kartoffel» aus dem 19. Jahrhunderts heisst es: «Der Mais unternahm, als überall gern gesehener Eroberer, einen ... festlichen Triumphzug durch Europas Gefilde, der Tabak nahm, trotz fürstlicher Verbote und päpstlicher Bannstrahlen, mit eiserner Konsequenz Besitz von unseren Geschmacksorganen, die Kartoffel hingegen konnte sich nur mühselig Bahn brechen, nur Schritt für Schritt vordringen.» Ein fulminanter Siegeszug war es also nicht, der die aus den Hochebenen Ecuadors und Perus stammende «papa» oder «batate» von den Schiffen des Kolumbus in die spanischen und bald danach auch italienischen Gärten und kleinen Felder führte. Nach einer längeren Zeit der Unbeliebtheit (u.a. glaubten die Bauern die «Teufelsäpfel» würden dem Boden die Kraft rauben), folgte eine Epoche, in der die Kartoffeln in ganz Europa als «Arme Leute-Essen» galten. Das kam daher, dass sie in den Hungerszeiten (und deren gab es viele), welche durch Missernten bei Weizen und Gerste verursacht wurden, die einzige Nahrungsquelle der breiten (bäuerlichen) Bevölkerung darstellten.

Mit der Vielfalt der Zubereitungsmöglichkeiten und der Züchtung neuer Sorten kam man dann allerdings immer mehr auf den Kartoffel-Geschmack. Um 1900 wurden pro Kopf und Jahr mehr als 250 Kilogramm Kartoffeln gegessen.

Als die 80er Jahre kamen und mit ihnen der Diätenwahn und mit dem Diätenwahn das Vorurteil, Kartoffeln würden dick machen, wurden selbst Pellkartoffeln von ernährungsbewussten Menschen gemieden. Man ass Nudeln, in der Annahme, dass diese feiner, bes-

### BUCHTIPP:

Michaele Scherenberg,  
Karl-Heinz Stier:  
«Das grosse Kartoffelbuch»  
Rezepte und Geschichten  
rund um die «tolle Knolle»  
mit über 220 deftigen  
Feinschmecker-Rezepten  
Eichborn Verlag, 2000  
192 S., geb., zahlr. Photos  
ISBN 3-8218-1754-2  
sFr. DM 39,80  
ATS 291.-

ser, bekömmlicher seien, und die Anzahl der Kalorien – die interessierte hier merkwürdigerweise niemand. Dennoch, trotz aller Unkenrufe und Kampagnen, blieb die Kartoffel nicht nur für die Deutschen Grundnahrungsmittel Nummer eins. Inzwischen zählt man über 130 Sorten mit fröhlichen Namen wie: Sieglinde, Selma, Linda, Nicola, Forelle ... und auf dem Markt ist nach wie vor Gedränge, werden frische Kartoffeln angeliefert. Trotzdem blieb der Verbrauch rückläufig: in Deutschland werden heute pro Person jährlich etwa 72 Kilo «Grundbirnen» verzehrt, und die Schweizer essen – trotz Rösti und Raclette – sogar nur 58 Kilo.

### Was ist drin in der Kartoffel?

Eine ganze Menge! 100 Gramm ungeschälte, gekochte Kartoffeln haben allerlei zu bieten: 77,8 Gramm Wasser, 14,8 Gramm Kohlenhydrate, 2 Gramm Eiweiss, 1 Gramm Mineralstoffe – bei nur 0,1 Gramm Fett. Von den vielen Vitaminen ist besonders der Gehalt an Vitamin C bemerkenswert. Schon drei bis vier Kartoffeln decken die Hälfte unseres täglichen Vitamin C-Bedarfs – und das ist nicht nur im Winter wertvoll für Gesundheit und Abwehrstärke. Unsere Muskeln hingegen lieben die Kohlenhydrate der Kartoffel, weil sie Energie liefern, welche in Form von Glykogen in Muskeln und Leber gespeichert wird. Und je reifer die Kartoffel wird, desto grösser wird ihr Gehalt. (Je länger sie im Keller liegt, desto beständiger nimmt er allerdings auch wieder ab).

### Mit oder ohne Schale?

Die meisten Kartoffelgeniesser glauben, dass die wertvollsten Bestandteile in der Schale stecken und ärgern sich, dass diese beim Schälen dann verloren gehen. Diese alte «Kartoffelweisheit» stimmt nicht ganz. Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe sind in der ganzen Kartoffel verteilt, durch das Schälen geht also weniger verloren als man denkt. Je nach Anbau (Düngung, Schädlingsbekämpfung), ist das Schälen vielleicht sogar gesund. Wer seine Öko-Kartoffeln (gebürstet) mit der Schale verzehrt, bringt allerdings den Darm in Schwung. Als Delikatesse gelten die kleinen «neuen» Händöpfel/Erdäpfel, die ab Mai aus einheimischer Ernte (z.T. unter Folie angebaut), oft aber schon früher aus wärmeren Gefilden auf dem Markt sind. Sie sind entweder vor der vollständigen Reife geerntet oder gehören zu den «sehr frühen» Sorten wie Christa, Gloria, Rosara u.a., die alle festkochend und zum sofortigen Verbrauch bestimmt sind. Die zarte Schale wird nur kräftig unter Wasser abgebürstet.

## Tipps für Keller und Küche

● Wie lassen sich Kartoffeln am besten aufbewahren? Drei Worte genügen: kühl, luftig, dunkel. Keinesfalls im Kühlschrank, nicht in der warmen Wohnung, nicht im feuchten Keller, sondern am besten in einem Lagerraum mit einer Temperatur zwischen 4 und 6 °C. Unter minus 4 °C gelagert, verwandelt sich die natürliche Kartoffelstärke in Zucker, und dann schmecken die Knollen süss. Da geeignete Lagermöglichkeiten selten sind, ist es ratsam, kleinere Mengen zu kaufen (Kartoffeln aber aus dem Plastiksäckchen raus!). Noch ein Tipp: ungewaschene Kartoffeln vom Markt sind angeblich länger haltbar als gewaschene.

● Sind gekeimte Kartoffeln noch geniessbar? Ja, aber sie verfügen über weniger Nährstoffe. Die weisslichen Keime sollten jedenfalls entfernt werden, doch nur bei der Portion, die man gerade benötigt.

● Was ist mit den grünen Stellen? Sie bilden sich, wenn die Kartoffeln zu viel Tageslicht bekommen und enthalten tatsächlich einen giftigen Stoff, das Solanin. Schneiden Sie grüne Stellen grosszügig weg, sonst könnte es zu Magenbeschwerden und Übelkeit kommen.

● Wie kocht man schonend? Kartoffeln erst kurz vor dem Zubereiten schälen und nicht im Wasser aufbewahren. Rohe Kartoffeln nicht unnötig früh zerkleinern und nach der Zubereitung nicht unnötig lange warmhalten. Ertränken Sie die Kartoffeln beim Kochen nicht im Wasser. Sie werden auch weich, wenn der Topfboden nur zwei Finger hoch mit Wasser bedeckt ist. Bei gut schliessendem Deckel oder Spezialtöpfen garen sie selbstverständlich auch im Dampf.

**KARTOFFEL HOTEL**  
Lüneburger Heide  
OT Sarenseck  
D 29473 Göbrde  
Tel. D 05862/170  
[www.spezialhotels.de](http://www.spezialhotels.de)

Was die Pestizid- und Schwermetallbelastung angeht, können im Allgemeinen auch Kartoffeln aus konventionellem Anbau ohne Reue verzehrt werden. Ein Unterschied zeigt sich in der Nitratbelastung. Hier ist Bio-Ware im Vorteil. Besonders wohlschmeckende Kartoffeln aus kontrolliert biologischem Anbau bieten neben Ökobauern und Bioläden heute auch Supermärkte.

Abb.: Joh. Henri te Kate (1831-1910) «Kartoffel einsäen»  
Das Kartoffelmuseum München,  
Stiftung Otto Eckart, Grafinger  
Str. 2, D 81671 München



### Kartoffeltage und Kartoffelkuren

Manche Wellnesshotels, wie das «Kartoffel Hotel» in der Lüneburger Heide, haben sich ganz auf den Einsatz dieses gesunden Nahrungsmittels spezialisiert, denn die Kartoffel entschlackt, entwässert und entgiftet nicht nur, sondern man kann mit einer speziellen Kartoffel-Diät bis zu acht Pfund in sechs Tagen abnehmen. Soviel Kartoffeln machen fit! Neben dem reichlichen Vitamin C enthalten sie noch weitere wichtige Vitalstoffe. In erster Linie das Mineral Kalium. Kalium ist besonders für die Entwässerung des Körpers von Bedeutung, daher machen viele abnehmwillige Menschen immer mal wieder einen Kartoffeltag (500 Gramm auf zwei Mahlzeiten verteilen).

### Haben Sie schon in Kartoffeln gebadet?

Ein Vollbad mit Kartoffelstärke ist eine Wonne für trockene, gereizte Haut! (Ein halbes Kilo Kartoffelstärke in kaltem Wasser auflösen und in das Badewasser geben.) Die wertvollen Bestandteile der Kartoffelstärke legen sich als schützender Film um die Haut. Danach fühlt sie sich weich an, ist gut durchblutet und braucht nur abgetupft zu werden.

Zur Linderung von Gelenkschmerzen (z.B. bei Gicht) badet man das betroffene Gelenk in einem Kartoffelbad: Man reibt die geschälten rohen Kartoffeln fein auf einer Reibe und übergießt sie mit etwas heissem Wasser.

### Eingewickelte Gesundheit und verpackte Schönheit

Ähnlich wie die Moorbehandlung ist eine Kartoffelpackung auf dem Rücken eine hervorragende Vorbereitung für eine gezielte Massage. Sogar besser als Fango, denn wie das Moor ist die Kartoffel feucht und angereichert mit Mineralien. Feuchte Wärme entspannt den Körper nicht nur besser, es werden mit dieser Behandlung sogar noch Mineralien in die Haut geschleust.

Bei Spannungskopfschmerzen lohnt sich ein Wickel mit Kartoffelbrei. (Drei bis vier Kartoffeln mit Schale weich kochen, in einem Leinentuch zerdrücken). Der Wickel speichert lange die Wärme und passt sich ideal den Körperformen an! Am besten wirkt er auf dem Rücken und im Nacken.

Kartoffel-Nieren-Wickel: Warme Kartoffeln werden auf die Nierenpartie aufgetragen. Durch die Wärme und den Wirkstoff Kalium wird die Nierentätigkeit angeregt und der Körper gezielt entwässert. Die Gift- und Schlackenstoffe werden abtransportiert und zur Blase hingeleitet. (Wichtig: nachher viel trinken!)

Für eine Schönheitspackung verteilt man grob geraspelte rohe Kartoffeln auf dem Gesicht. Danach heisst es ruhen. Dank ihres Wassergehalts ist die rohe Knolle ein wunderbarer Feuchtigkeitsspender für jede, insbesondere aber die trockene (Winter-)Haut. Nach 20 Minuten ist der Erfolg zu sehen. Die Haut ist kühl, erfrischt, hat die Vitalstoffe aufgesogen. Das Gewebe ist gestärkt, zudem wirkt die Kartoffel antiseptisch. Nach der Wirkzeit die Kartoffelraspeln abnehmen, Überschuss abstreifen. Das Gesicht muss nicht unbedingt mit Wasser abgewaschen werden, man kann es aber, wenn man es möchte. Danach die Haut leicht pflegen. Für diese Schönheitsmaske sind alle Kartoffelsorten geeignet.

Leidet man unter dunklen Augenringen, legt man sich flach und bequem hin und platziert je eine rohe Kartoffelscheibe auf den geschlossenen Augen. Mindestens eine Viertelstunde einziehen lassen.

### Entwässernd und säurebindend

Entgegen einem alten Vorurteil schwimmen Kartoffeln nicht auf, machen also keineswegs dick. Das Gegenteil trifft zu: Kartoffeln bringen den Körper in Schwung. Denn sie enthalten wertvolles Kalium in einer hohen Dosis: Im Durchschnitt 4,45 Gramm je Kilogramm Kartoffel. Da der Tagesbedarf von Jugendlichen und Erwachsenen bei zwei Gramm Kalium pro Tag liegt, wird die tägliche Ration dieses lebenswichtigen Mineralstoffs schon mit 450 Gramm Kartoffeln gedeckt. Kalium reguliert als Gegenspieler von Natrium den Austausch zwischen den Zellen und wirkt daher entwässernd.

Aber die Kartoffel kann noch mehr als uns von lästigen Kilos zu befreien. Weil sie im Magen Säure bindet und das Kartoffeleiweiss (genauer, das darin enthaltene Ferment) die Magenschleimhaut vor Reizungen schützt, wird sie auch bei Beschwerden wie Sodbrennen, übermässiger Produktion von Magensäure, Magenschleimhautentzündungen oder Magengeschwüren als diätetisches Lebensmittel empfohlen. Bei diesen Beschwerden hilft auch das Trinken von rohem Kartoffelsaft, der aus Geschmacksgründen mit warmem Wasser oder Karottensaft verdünnt werden darf (einige Wochen lang morgens nüchtern den Saft einer mittleren Kartoffel).

Die wohltuend basische Wirkung der Kartoffel kommt dem gesamten Organismus zugute. Sie ist nicht nur eine leichte, bekömmliche Kost für jedermann, sondern auch das ideale Nahrungsmittel für Menschen, die an Übersäuerung leiden, und gehört deshalb auch besonders bei Gicht, Rheuma, Ischias und der Zuckerkrankheit regelmässig auf den Speisezettel.

• CW

## Süsse Kartoffeltorte

### Zutaten:

375 kalte Pellkartoffeln  
4 Eigelb  
250 g Rohrohrzucker  
100 g Vollkornweizenmehl  
1 Päckchen Backpulver, 1 TL Zimt,  
1 Zitrone  
125 g gemahlene Haselnusskerne  
75 g Zitronat  
4 Eiweiss zu Schnee geschlagen  
2 EL Paniermehl

### Guss:

200 g Puderzucker  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Arrak  
6 Marzipankartoffeln

### Zubereitung:

Kartoffeln durch eine Presse drücken, Eigelb und Zucker schaumig schlagen, Mehl, Backpulver und Zimt darüber sieben, Zitronenschalen und Saft zugeben, Kartoffelmasse mit Eischnee unterheben. Form mit Paniermehl austreuen. 1 Stunde auf Stufe 2 oder 175 Grad backen, abkühlen lassen und mit dem Guss und den halbierten Marzipankartoffeln garnieren.

### Rezept:

Kartoffel Hotel, Lüneburger Heide