Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 9

Artikel: Tolle Knolle
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1043110

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: 14.12.2025

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

Tolle Knolle

Kartoffeln sind erstaunlich vielseitig: Sie sind geschätzt als Grundnahrungsmittel, als pflegende Substanz zur Körperpflege, als Haushaltsreiniger und als traditionelles Hausmittel bei so mancherlei Beschwerden.

Text: Gisela Dürselen

49 Kilogramm Kartoffeln verzehrte 2019 laut Bundesamt für Statistik jeder Schweizer Bürger. Damit liegt die Schweiz am unteren Rand des Konsums im Vergleich zu den Ländern der Europäischen Union, denn im Durchschnitt wurden dort rund 60 Kilogramm pro Kopf gegessen. Der Statistik zufolge nimmt zwar seit einigen Jahren der Verbrauch frischer Speisekartoffeln europaweit ab, doch dafür werden industriell hergestellte Erzeugnisse wie Chips, Pommes und Püree immer beliebter.

Die Geschichte des heute so wichtigen Grundnahrungsmittels begann auf dem europäischen Kontinent im 16. Jahrhundert: Damals brachten Seefahrer die Knolle aus den Zentral-Anden mit. Doch es sollte noch 200 Jahre lang dauern, bis die Bevölkerung die Pflanze nicht nur im Blumenbeet, sondern auch im Gemüsegarten anbaute.

Seit dieser Zeit entstanden immer neue Züchtungen: Sorten mit besonderen Resistenzen und solche für verschiedene Standorte und Anwendungen. Heutige Sorten unterscheiden sich in Farben, Formen und Grössen, in Aromen, Konsistenzen und Inhaltsstoffen. Laut Swisspatat, der Branchenorganisation der Schweizer Kartoffelproduzenten und -händler, umfasste im

Jahr 2021 die Schweizer Produktion 42 verschiedene Kartoffelsorten plus Nebensorten. Dazu zählen sowohl Speisekartoffeln zum Frischkonsum als auch Sorten für die Verarbeitung und Tierfütterung.

Bunte Namensvielfalt

Ebenso vielfältig wie die Sorten sind die Namen der beliebten Knolle: Erdapfel heisst sie in Österreich und Bayern, Härdöpfel in grossen Teilen der deutschsprachigen Schweiz, als Häppere ist sie im Kanton Freiburg bekannt und als Gummel im Kanton Schwyz. *Solanum tuberosum* lautet ihr botanischer Name: Solanum bedeutet Nachtschattengewächs, tuberosum steht für Knollen bildend.

Nährstoffe und Zubereitung

Bezüglich ihrer Inhaltsstoffe gehören Kartoffeln zu den kohlenhydratreichen Lebensmitteln; daher gelten sie manchen Leuten als Dickmacher. Welche Inhaltsstoffe eine Knolle besitzt, und ob ein Kartoffelgericht wirklich dick macht, hängt neben Faktoren wie Sorte und Standort im Wesentlichen von der Art der Zubereitung ab, sagt die Ernährungsexpertin Stéphanie Bieler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). «Wird die Kartoffel geschält oder nicht, frittiert oder gedämpft?» Beim Frittieren und Braten nehme der Wassergehalt ab und der Energiegehalt erhöhe sich. Durch die Zugabe von Fett würden zusätzliche Kalorien zugeführt.

Es sei wichtig zu wissen, dass Kohlenhydrate wichtige Energielieferanten für Muskeln, Gehirn und andere Organe sind und daher essenziell für den Körper, betont Stéphanie Bieler. Das gelte auch für Diabetiker: Zwar lägen die Kohlenhydrate in der Kartoffel in Form von Stärke vor und deshalb liessen sie genauso wie stärkehaltige Getreideprodukte und Hülsenfrüchte den Blutzuckerspiegel ansteigen – aber mit regelmässiger Kontrolle und Anpassung der Medikamentengabe bräuchten selbst Diabetiker nicht auf die gesunde Knolle zu verzichten.

Kartoffeln bestehen zu rund 77 Prozent aus Wasser und enthalten pro 100 Gramm neben rund 17 Gramm Kohlenhydraten auch 3 Gramm Nahrungsfasern, 1,6 Gramm Protein, 0,1 Gramm Fett sowie ein

dreierlei Kartoffelsorten

gebackene Kartoffelschnitze

gekeimte Kartoffeln

frisch ausgepresster Kartoffelsaft

breites Spektrum an Vitaminen und Mineralstoffen. «100 Gramm Kartoffeln enthalten zum Beispiel rund 19 Milligramm Vitamin C – das ist im Vergleich zu einer Orange nicht sonderlich viel, denn 100 Gramm Orange enthalten rund 50 Milligramm davon. Da jedoch mengenmässig relativ viel Kartoffeln konsumiert werden, tragen sie wesentlich zur Vitamin-C-Deckung bei», so Bieler. Denn der Verlust beim Kochen sei gar nicht so gross: Gedämpfte Kartoffeln enthielten pro 100 Milligramm immer noch rund 16 Milligramm Vitamin C.

Die einen meiden Kartoffeln wegen ihrer Kohlenhydrate, andere wollen mithilfe einer Kartoffeldiät, bei der vor allem Kartoffeln konsumiert werden, sogar abnehmen. Von solch einseitigen, radikalen Diäten halte die SGE jedoch nichts, sagt Stéphanie Bieler. Denn die Gewichtsreduktion lasse sich u.a. auf den Verlust von Körperwasser und Muskulatur zurückführen; die Erfolge seien darum nicht von Dauer und würden im Anschluss durch den berüchtigten Jo-Jo-Effekt wieder zunichte gemacht. Eine anhaltende, gesunde Gewichtsreduktion lasse sich eben nur durch eine langfristige Veränderung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens erreichen.

Giftstoffe (er)kennen

Neben ihren gesunden Inhaltsstoffen enthalten Kartoffeln allerdings auch schädliche Substanzen: Glykoalkaloide, darunter hauptsächlich Solanin und Chaconin. Die Kartoffel braucht diese Alkaloide zum Schutz gegen Schädlinge. Werden sie jedoch in grösseren Mengen vom Menschen verzehrt, können sie Unwohlsein, Magenschmerzen, Erbrechen und Durchfall, im schlimmsten Fall sogar schwere Vergiftungen verursachen.

Die meisten Glykoalkaloide befinden sich in der Schale, vor allem in grünen, bereits keimenden Knollen. Deshalb sollten laut dem deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) grüne, ausgekeimte Exemplare nicht mehr verzehrt, sondern aussortiert werden. Um die Aufnahme der Giftstoffe möglichst gering zu halten, empfiehlt das BfR weiter, Kartoffeln kühl und dunkel zu lagern, bitter schmeckende Kartoffelgerichte nicht zu essen und mit Schale nur unverletzte und frische Knollen zu verzehren. Weil Glykoalkaloide auch in Flüssigkeiten übergehen können, solle das Kochwasser nicht wiederverwendet und Frittierfett für Kartoffelgerichte regelmässig gewechselt werden.

Auch durch die Zubereitungsart können schädliche Stoffe entstehen: Beim Frittieren, Backen und Braten von stärkehaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln entsteht laut Stéphanie Bieler Acrylamid, eine chemische Verbindung, die im Verdacht steht, krebserregend zu sein. Deshalb gebe es im Handel die rot deklarierten Kartoffeln für Rösti, Pommes und alle anderen Kartoffelprodukte, die mit hohen Temperaturen zubereitet werden. Hintergrund: Wenn Kartoffeln kalt gelagert werden, baut sich ein Teil der Stärke in Zucker um, der wiederum verantwortlich ist für die Acrylamid-Bildung. Bei den rot deklarierten Sorten ist dieser Umbau laut Stéphanie Bieler reduziert; dadurch enthalten sie im Vergleich zu anderen Sorten weniger Zucker, und es kommt zu weniger Acrylamid-Bildung.

Alte, starke Sorten

Vielfältiger an Kocheigenschaften, Form, Farbe und Geschmack als die Sorten im Handel sind die rund 60 alten Kartoffelsorten, um die sich die Schweizerische Stiftung ProSpecieRara im Rahmen ihrer Sortenerhaltung kümmert, sagt Philipp Holzherr, Bereichsleiter Garten- und Ackerpflanzen bei ProSpecieRara. Neben dem Fakt, dass alte Sorten immer auch mit jahrzehnte- bis jahrhundertalten Geschichten verbunden seien, besässen sie weitere, oft weniger offensichtliche und vielleicht erst in der Zukunft tragende Vorteile, etwa die Robustheit bei sich verändernden Umweltbedingungen.

Nicht zuletzt biete Vielfalt auch Sicherheit für die Produzenten. Das zumindest berichteten Kartoffelbauern, die eine grössere Sortenvielfalt anbauen und so vom Wetter unabhängiger sind als manche Kollegen: «Sie haben immer einen gewissen mittleren Ertrag, da je nach Jahr und Witterung mal die eine, dann wieder die andere Sorte besser gedeiht.» Einige der Sorten, die im Handel nicht mehr zu bekommen sind, entsprechen Philipp Holzherr zufolge «eben nicht

mehr dem heute gängigen, buttrigen und oft verlangten festkochenden Geschmacksprofil oder sind im rohen Zustand schlicht zu mühsam zum Schälen». Andere Sorten seien wegen ihrer Anfälligkeit auf bestimmte Pflanzenkrankheiten und Schädlinge oder einer tieferen Ertragserwartung nicht mehr auf dem Markt. Das müsse aber nicht generell gelten, denn es gebe durchaus auch robuste Sorten unter den vernachlässigten Kartoffeln. Etwa die Sorte Weltwunder: Sie bringe zwar keine Spitzenerträge, komme aber in der Höhe auf die gleiche Ernte wie im Unterland und werde darum für das Berggebiet empfohlen. Zu den besonderen Sorten gehören laut Philipp Holzherr auch Parli, die älteste Kartoffelsorte der Schweiz, «eine der am geschmacksreichsten», sowie Röseler, die als eine der besten Teigkartoffeln gelte. Ein Beispiel für eine erfolgreiche züchterische Weiterentwicklung sei die Blaue St. Galler, die ihre violett-blaue Farbe auch nach dem Kochen behalte und mit der man es geschafft habe, einen gewissen Sortentyp («blaue Kartoffel») im Handel fest zu etablieren.

Einsatz als Hausmittel

Kartoffeln gelten als erprobtes Hausmittel der Europäischen Volksheilkunde: Für eine äusserliche Anwendung werden Wickel aus warmen, gar gekochten und zerdrückten Kartoffeln bei Erkältung, Hals- und Ohrenschmerzen sowie bei Gelenkschmerzen empfohlen.

Zur innerlichen Anwendung wird der Saft der rohen Kartoffel als natürlicher Säurehemmer genutzt, wirksam bei Magen- und Verdauungsbeschwerden sowie bei Sodbrennen. Den Saft verschrieb vor über 100 Jahren schon der Zürcher Arzt Maximilian Bircher-Benner, und heute empfehlen selbst Schulmediziner Kartoffelsaft zur Selbstmedikation, da es inzwischen wissenschaftliche Hinweise auf seine Wirksamkeit gibt.

Auch Alfred Vogel beschrieb in seinem Buch «Der kleine Doktor» die Segnungen der Kartoffel und insbesondere die des frischen Saftes. Zur Herstellung werde die Knolle auf feinster Raffel gerieben und ausgepresst. Der Saft werde mit zwei- bis dreimal so viel Wasser verdünnt und regelmässig morgens nüchtern, mittags vor dem Essen und abends vor dem Zubettgehen zubereitet und frisch eingenommen. Der rohe Kartoffelsaft habe auch bei Magengeschwüren und Arthritis seine heilenden Wirkungen erwiesen.

In Haushalt und Kosmetik

Kartoffeln sind nicht nur gut für Küche und Hausapotheke, sondern eignen sich auch zur Haut- und Haarpflege und können sogar das Putzen erleichtern: In Gesichtsmasken und Cremes sollen Kartoffelextrakte Falten glätten und Feuchtigkeit spenden, und dank ihrer Oxalsäure und ihres hohen Gehalts an Stärke sollen die Knollen insbesondere Wasser- und Rostflecken effektiv beseitigen sowie Fenster und Spiegel streifenfrei blank putzen. •

Haushaltstipps:

Die Kartoffeln sind verschrumpelt oder keimen bereits? Nicht wegwerfen, sondern zum Putzen verwenden! Dazu die rohe Kartoffel zur Hälfte schälen und die Rundung abschneiden, so dass eine gerade Fläche entsteht. Damit z.B. verschmutzte Pfannen ausreiben. Anschliessend mit warmem Wasser auswaschen.

Abgekühltes, ungesalzenes Kartoffelkochwasser ist vielseitig einsetzbar, etwa um Plastikflächen (z.B. Gartenmöbel) damit abzuwaschen oder als Fleckenmittel (Kleider vor der Wäsche in das Kartoffelwasser einweichen).

In heisses (nicht mehr kochendes), ungesalzenes Kartoffelwasser kann man angelaufenes Silberbesteck einlegen. Danach mit klarem Wasser abspülen, gründlich abtrocknen – und schon glänzt es wieder.