Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 5

Artikel: Die Kartoffel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552509

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: 17.07.2025

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

Die Kartoffel

Als ich von Cuzco nach Puno und dem Titicacasee entlang fuhr, konnte ich die Fruchtbarkeit dieses Hochtals bewundern. Dies setzte mich natürlich in Erstaunen, da es nahezu 4000 m über Meer liegt. Gleichzeitig ist es jedoch auch nahe dem Aequator gelegen, weshalb hier oben die besten Gemüse gedeihen. Solch aromatische süsse Karotten und solch schmackhafte Kartoffeln sind anderswo kaum zu finden. Uebrigens befindet sich gerade in dieser peruanischen Gegend die Heimat der Kartoffel. Bekanntlich brachte sie der Seefahrer Franz Drake zu uns. Der Wert der Kartoffeln scheint nicht allen Hausfrauen bekannt zu sein, sonst würden sie es nicht vorziehen, ihre Familie mit Weissmehlprodukten, mit Teigwaren oder Weissbrot zu ernähren, statt mit Kartoffeln. Da diese Knollen viel mehr Mineralbestandteile enthalten, und zwar vor allem das für uns so wichtige Kalium, sollte uns dies veranlassen, der Kartoffel mehr Beachtung zu schenken, indem wir sie öfterer auf unserem Tisch erscheinen lassen. Dass sie auch noch ungefähr 2–3% sehr wertvolles Eiweiss enthält, sollte uns ebenfalls bekannt sein.

Wir dürfen auch nicht ausser acht lassen, dass die Kartoffel zusätzlich noch ein Heilmittel darstellt, weil ein Vitamin, das sie enthält, die Magenschleimhäute sehr gut in Ordnung zu halten vermag. Roher Kartoffelsaft kann sogar Magengeschwüre zum Verschwinden bringen. Um dies zu erreichen muss man vier bis sechs Wochen lang jeden Morgen und Abend den rohen Saft einer Kartoffel einnehmen. Man raffelt eine mittlere, geschälte Kartoffel, presst sie aus und trinkt den erhaltenen rohen Saft. Nicht alle lieben zwar den herben Geschmack. Er kann indes verbessert werden, wenn man ihn mit der gleichen Menge Karottensaft vermischt.

Unserer Gesundheit sind bestimmt die Pellkartoffeln, in der Schweizer Mundart bekannt als «Gschwellti», am besten erträglich. Als günstige Beigabe zu gewissen Speisen eignen sich die sogenannten Salzkartoffeln, die man mit Petersilie etwas schmackhafter werden lässt. Viele ziehen auch die im Ofen mit der Schale gebackenen Kartoffeln vor. Hat man die in Klösschen geschnittenen Salzkartoffeln weich werden lassen, dann kann man ihnen noch etwas Rahm beigeben und diesen Einkochen lassen, was ebenso gut schmeckt wie der übliche Kartoffelbrei, etwas leichter verdaulich ist und zudem nur einem Kochprozess unterliegt. Kartoffelspeisen aber, die im Fett gebacken worden sind, sind vor allem der Leber nicht besonders zuträglich. Die Pommes frites sind hauptsächlich in Gaststätten sehr beliebt, obschon sie durch das erhitzte Fett die Gesundheit belasten und auch schwer zu verdauen sind.

Früher sangen die Kinder dem Schöpfer der Kartoffel gerne ein Loblied, waren diese doch in Europa allenthalben beliebt und gehörten mittags oder abends zur täglichen Mahlzeit.

Phytotherapie

Dieses fremdartige Wort hat, wie noch so viele, gelehrt erscheinende Bezeichnungen nur eine einfache, schlichte Bedeutung. Es heisst nämlich Pflanzenheilkunde. Verfolgen wir deren Lauf, dann können wir klar erkennen, dass die Pflanze die älteste Heilstofflieferantin des Menschen ist. Der Schöpfungsbericht verrät uns, dass sie lange vor der Erschaffung von Tier und Mensch ins Dasein kam. Es musste dies notgedrungen so sein, denn ohne die Daseinsform der Pflanzenwelt hätten weder Tier noch Mensch leben können.

Wir kennen heute ganz niedere Formen pflanzlichen Lebens, die auf hohen Bergen, zwischen Firnen und Gletschern, wie auch im hohen Norden weit über dem Polarkreis zu finden sind. Es handelt sich dabei um Flechten und Moose, von denen wir wissen, dass sie wunderbare Heilkräfte be-