

Die Kartoffel als Beitrag zu einer gesunden Ernährung

Bernd Putz

Die spanischen, portugiesischen und englischen Eroberer Südamerikas suchten dort vor allem Gold und Edelsteine. Völlig unbeachtet brachten sie zufällig als botanische Rarität auch einige Kartoffelknollen mit, die später die Welt verändern sollten. Doch der Weg bis dahin war lang und beschwerlich, denn den eigentlichen Wert der Kartoffel erkannte man in Europa erst etwa 100 Jahre später. Eine Ausnahme bildeten jedoch die spanischen Seefahrer, die schon sehr früh Kartoffeln in ihre Proviantlisten aufnahmen, da sie bei den Indianern Perus, die schon seit etwa 1000 Jahre v. Chr. Kartoffeln als Nahrungsmittel kannten, diese neue Frucht kennengelernt hatten. Die einseitige Ernährung der Schiffsbesatzungen auf ihren langen Reisen führte vielfach zu Skorbut, und die Kartoffel konnte hier Abhilfe schaffen. Wer die Kartoffel wirklich nach Europa gebracht hat, ist immer noch umstritten, aber es kann angenommen werden, dass es Seefahrer waren, die sie unbeabsichtigt als Reste ihres Proviant mitbrachten.

Die Ernährungssituation der Bevölkerung war in Europa im 18. und 19. Jahrhundert nicht sehr rosig und vor allem auf Getreide aufgebaut. Waren die Ernten schlecht, was sehr oft vorkam, kam es zu Hungersnöten. In Irland mit seinem rauen Klima und den dürrtigen Bodenverhältnissen erkannte man zuerst den Wert der Kartoffel, und es kam hier bereits schon sehr früh zu einem großflächigen Anbau. In Deutschland wurde dies zunächst durch das "Triftrecht" im Rahmen der Dreifelderwirtschaft erschwert. Nach diesem wurden die abgeernteten Getreidefelder und die Brache zum Allgemeingut freigegeben und als Viehweide genutzt. Unter diesen Bedingungen war ein Hackfruchtanbau nicht möglich, und erst als diese "Fessel des Kartoffelbaus" aufgehoben wurde, erfolgten erste Ansätze eines feldmäßigen Anbaus.

Nach Parow wurden 1625 in Baden, 1628 in Österreich, 1647 im Vogtland, 1650 in Hessen, 1708 in Mecklenburg und 1710 in Württemberg erstmals Kartoffeln feldmäßig angebaut. Zu Beginn des 18. Jahrhunderts erreichte der Anbau in Baden, Württemberg und der Pfalz bereits einen Umfang wie der von Erbsen, Wur-

zeln und Linsen. Pfälzische Siedler brachten sie 1720 nach Brandenburg, womit auch in Preußen der Kartoffelanbau begann. Um hier jedoch zu einem feldmäßigen Anbau zu kommen, bedurfte es erhebliche Anstrengungen durch Friedrich den Großen, der den Wert der Kartoffel als Volksnahrungsmittel bereits früh erkannt hatte. Jahrzehntlang führte er einen verbissenen Kampf, um die Bauern von der Nützlichkeit dieser neuen Frucht zu überzeugen. Er erließ Verordnungen zum Anbau der Kartoffel, legte von Soldaten bewachte Musterfelder an, um den Bauern den Wert der Kartoffel zu demonstrieren, ließ Saatkartoffeln verteilen und die Bauern durch Soldaten und selbst Prediger in der Kultur der neuen Pflanze unterweisen.

Tabelle 1: Zusammensetzung der Kartoffelknolle bezogen auf die Frischsubstanz

	Durchschnitt %	Schwankungsbreite %
Wasser	76,3	63,2 - 86,9
Trockensubstanz	23,7	13,1 - 36,8
Stärke	17,5	8,0 - 29,4
Gesamtzucker	0,5	Spuren - 8,0
Rohprotein	2,0	0,7 - 4,6
Rohfaser	0,7	0,2 - 3,5
Rohfett	0,1	0,04 - 0,96
Gesamtasche	1,1	0,4 - 1,9

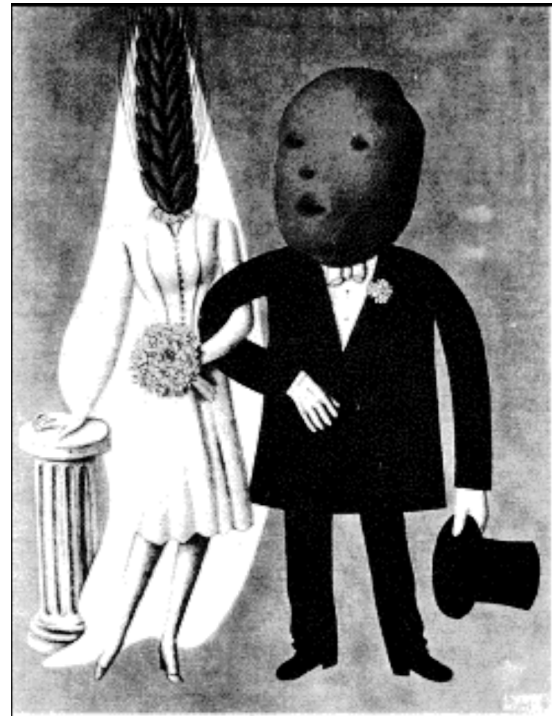
Erschwerend kam für den Kartoffelbau hinzu, dass mehrfach über Todesfälle durch den Genuss von Kartoffeln berichtet wurde, die jedoch darauf beruhten, dass aus Unkenntnis nicht die Knollen, sondern die oberirdischen hochgiftigen Beeren verzehrt worden waren. Es gab zu jener Zeit etliche Gelehrte, die dem Genuss der Kartoffel die Entstehung allerlei Krankheiten zuschrieben. Selbst Goethe warnte im "Wilhelm Meisters Lehrjahre" vor dem "unseligen Kartoffelgenuss". Diesem Unsinn trat besonders zu Beginn des 19. Jahrhunderts Albrecht v. Thear entgegen, der in seinen Schriften unermüdlich auf die Bedeutung der Kartoffel hinwies und den Nachweis erbrachte, dass sie nicht nur einen hohen Nährwert hat, sondern durch die Hackkultur auch zu einer erheblichen Bodenverbesserung führt.



Als der Siebenjährige Krieg (1756-1763) wieder einmal großes Elend und viel Hunger über die Bevölkerung brachte, gelang der Kartoffel der Durchbruch als Grundnahrungsmittel. Vorher vielfach nur als Viehfutter verwendet, war die Kartoffel nun oft das einzig Essbare, das die Menschen hatten. Auch Franzosen und Russen lernten im Siebenjährigen Krieg die Kartoffel zu schätzen. Ab Mitte des 18. Jahrhunderts begann nun der Siegeszug der Kartoffel. Sie wurde schnell zu einem unverzichtbaren Grundnahrungsmittel für alle Bevölkerungsschichten. Jedoch die große Abhängigkeit von der Kartoffel hatte auch ihre Schattenseiten. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts trat plötzlich auf den europäischen Feldern eine Krankheit auf, die ganze Ernten vernichtete. Es war die Kraut- und Knollenfäule (*Phytophthora infestans*), die auch heute noch Anbauprobleme bereitet. Diese Krankheit, im Volksmund auch "Kartoffelseuche" oder "Kartoffelcholera" genannt, führte 1845 zu einer fast völligen Vernichtung der Kartoffelbestände von Irland bis Polen. Es kam zu einer furchtbaren Hungersnot, der allein etwa 1 Mill. Iren zum Opfer fielen, während ca. 1,5 Mill. Iren diese Hungersnot zum Anlass nahmen, auszuwandern. Die gleiche Krankheit führte 1916/17 in Deutschland zu dem bekannten "Steckrübenwinter". Während zu dieser Zeit normalerweise in Deutschland ca. 50 Mill. t Kartoffeln geerntet wurden, hatte die Kraut- und Knollenfäule das Ernteaufkommen halbiert. Steck- und Kohlrüben waren oft das einzige Nahrungsmittel. Man schätzt, dass dieser Hungersnot ca. 500 000 Menschen zum Opfer fielen.

Zunächst wurde die Kartoffel ausschließlich als Viehfutter genutzt. Es dauerte sehr lange, bis sie sich als ständiges Grundnahrungsmittel durchsetzen konnte. Sie galt beim Volk in Zeiten knappen und teuren Getreides vorerst nur als Brotersatz und gelangte nur regional zunächst bei bestimmten Speisen, wie etwa dem norddeutschen Eintopf oder den süddeutschen Klößen, zu einer gewissen Bedeutung. Es wurden auch immer wieder Versuche gemacht, sie als Mehl dem Brot zuzusetzen. Getreide und Kartoffeln standen im 19. Jahrhundert in einem engen Zusammenhang.

Abbildung 1: Vernunftfehe – Eine Schweizer Karikatur propagiert in den letzten Tagen des 2. Weltkrieges die Brotstreckung mit Kartoffeln



Die Kartoffel hatte anfangs die Funktion, auftretende Defizite in der täglichen Nahrung auszugleichen und war vor allem Hauptnahrungsmittel der Armen, die sich oft nur von Kartoffeln ernährten. Diesen Jahrhunderte alten Charakter der Armen- und Notspeise hat sie trotz zunehmendem Verbrauch nie ganz abstreifen können. Wenn sich die Möglichkeit ergab, wechselte man schnellstens zu anderen Nahrungsmitteln über. Trotzdem stieg der Pro-Kopf-Verbrauch bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts steil an, um danach bis zum heutigen Tag und mit zunehmendem Wohlstand wieder stetig abzusinken. Die meisten Kartoffeln wurden um 1895 mit ca. 340 kg pro Kopf der Bevölkerung verzehrt.

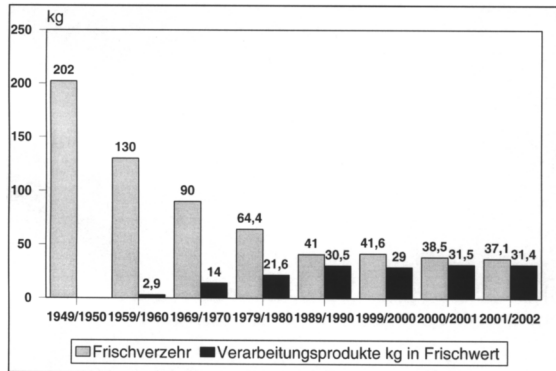
Durch die Eingliederung der Kartoffel in die Ernährung Mitteleuropas konnte der Nahrungsspielraum der dort lebenden Menschen ganz erheblich ausgeweitet werden. Sie deckte die Ernährungsdefizite einer schnell wachsenden Bevölkerung ab, ohne allerdings im gesellschaftlichen Bewusstsein zu einem vollwertigen Nahrungsmittel zu werden.

Teuteberg, J. (1979) wagt in diesem Zusammenhang sogar die Hypothese, dass die vieldiskutierte Bevölkerungsexplosion des späten



18. und frühen 19. Jahrhunderts in einigen Ländern Europas möglicherweise weniger mit dem Rückgang der Seuchen oder dem steigenden Lebensstandard als vielmehr mit dem rapide zunehmenden Kartoffelverzehr zusammenhing.

Abbildung 2: Pro Kopf-Verzehr an Kartoffeln in Deutschland von 1949 – 2001 in kg



Wo aber steht die Kartoffel heute? Leider ist sie immer noch völlig unverdient das Aschenputtel unter unseren Nahrungsmitteln. Mit steigendem Wohlstand hat man sich immer mehr von ihr abgewandt. Der Pro-Kopf-Verzehr an frischen Kartoffeln sank von Jahr zu Jahr und beträgt z. Zt. nur noch rund 37 kg. Demgegenüber steigt der Verbrauch an Kartoffelverarbeitungsprodukten stetig an. Umgerechnet in Frischwert waren es 2001 31,4 kg, sodass 2001 ein Gesamtverbrauch an Kartoffeln pro Kopf der Bevölkerung von nur noch 68,5 kg zu verzeichnen war. 1970 wurden dagegen noch rund 100 kg pro Kopf verzehrt.

Diese Abkehr von der Kartoffeln ist eigentlich nicht zu verstehen, denn sie passt ausgezeichnet in den modernen Trend einer gesunden Ernährung. Kartoffeln zählen auch heute noch aus ernährungsphysiologischer Sicht zu den idealen Grundnahrungsmitteln einer vollwertigen Kost. Wie die Statistiken zeigen, übersteigt die Energieaufnahme über die Nahrung bei den heutigen Ernährungsgewohnheiten stark den täglichen Bedarf. Die Folge ist Übergewicht eines großen Teiles der Bevölkerung mit den daraus resultierenden Gesundheitsrisiken. Entgegen der immer noch bestehenden landläufigen Meinung gehört die Kartoffel zu den energiearmen Nahrungsmitteln. Es müssen je nach Stärkegehalt 2,8 bis 3,6 kg täglich verzehrt werden, um den Energiebedarf eines erwachsenen Menschen abzudecken. Die alte

Vorstellung, dass die Kartoffel dick mache, ist also längst widerlegt. Nicht die Kartoffel macht dick, sondern die Soße, die wir darüber gießen. Genau das Gegenteil ist der Fall. In der modernen Diätik wird sie heute verstärkt eingesetzt, denn sie weist neben ihrem hohen Nährwert bei geringem Energiegehalt und niedrigem Natriumgehalt einen relativ hohen Anteil an Ballaststoffen auf. Hinzu kommt als Besonderheit eine entwässernde Wirkung durch einen relativ hohen Kaligehalt. Daneben ist ihre gute Bekömmlichkeit ein besonderer Vorteil, der es erlaubt, dass auch größere Mengen ohne Nachteil verzehrt werden können. Es ist nachgewiesen worden, dass im Irland des 19. Jahrhunderts bis zu 4,5 kg Kartoffeln pro Kopf und Tag verzehrt wurden, was einer Energieaufnahme von 3600 kcal entsprach. Die vielfachen heutigen Möglichkeiten der Zubereitung von Kartoffeln erleichtern darüber hinaus den Verzehr größerer Mengen dieses Nahrungsmittels. Kartoffelrezepte füllen mittlerweile ganze Kochbücher.

Neben dem geringen Energiegehalt hat die Kartoffel einen sehr hohen Gehalt an biologisch wertvollem Protein, dessen ernährungsphysiologische Bedeutung besonders in seinem hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren liegt. Wird dieses Protein in der Nahrung mit Protein aus Milch oder Ei kombiniert, erreicht die biologische Wertigkeit für die Ernährung ein Optimum in der Versorgung mit essentiellen Aminosäuren. Der tägliche Verzehr von 150 g Kartoffeln deckt den Bedarf an Isoleucin, Leucin, Lysin, Threonin, Tryptophan und Valin in Größenordnungen von 25 bis 40 %.

Tabelle 2: Vitamingehalt der Kartoffelknolle

Vitamin	mg in 100 g Frischsubstanz
Thiamin (B1)	0,024 - 0,180
Riboflavin (B2)	0,007 - 0,200
Nicotinsäure	0,360 - 2,000
Vitamin C	1,000 - 54,000
Provitamin A	0,011 - 0,056
Pyridoxin (1)	0,90
Panθοthensäure	0,190 - 0,320
Biotin (H)	0,0006
Phyllochinon (K) (1)	0,060 - 0,080

Anm.: (1) bezogen auf Trockensubstanz (nach ADLER 1971)



Auch der Vitamingehalt der Kartoffel macht sie zu einem wertvollen Nahrungsmittel. Von besonderer Bedeutung sind hierbei Vitamin C, Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2) und Niacin. Der Verzehr von täglich 150 g Kartoffeln deckt den Bedarf an Vitamin C zu etwa 35 %. Bei allen anderen genannten Vitaminen liegt die Bedarfsdeckung bei etwa 10 bis 20 %.

Unter den Mineralstoffen der Kartoffel ist es vor allem der Kaliumgehalt, der für die Bedarfsdeckung wichtig ist. Bei einem Verzehr von 150 g pro Tag werden etwa 25 % des benötigten Kaliums, 15 % des Magnesiums, sowie 10 % des Eisens und des benötigten Phosphors zugeführt. Natrium ist kaum in der Kartoffel vorhanden, weshalb diese günstig für eine Entwässerung des Körpers eingesetzt werden kann. Auch Fett ist nur minimal in der Kartoffel zu finden.

Tabelle 3: Mineralstoffgehalt von Kartoffeln (nach SOLMS & GENNER-RITZMANN 1984)

Mineralstoff	Mittelwert mg/100 g
Aluminium	0,609
Bor	0,136
Calcium	6,530
Kupfer	0,193
Jod	0,019
Eisen	0,741
Magnesium	20,860
Mangan	0,253
Molybdän	0,091
Phosphor	47,893
Kalium	546,000
Selen	0,006
Natrium	7,707
Zink	0,409

Es soll an dieser Stelle jedoch nicht verschwiegen werden, dass die Kartoffel, wie auch andere Lebensmittel, ebenfalls ernährungsphysiologisch weniger positiv zu bewertende Inhaltsstoffe enthält. Zu diesen zählen besonders die Glycoalkaloide, das Nitrat und die Schwermetalle. Allerdings schneidet sie auch bei diesen Stoffen im Vergleich zu anderen Nahrungsmitteln relativ positiv ab.

Glycoalkaloide, allgemein auch als Solanin bekannt, sind ein Nervengift, das vorwiegend in Nachtschattengewächsen vorkommt. Bei der Kartoffel kann man es oberflächlich an der

Grünverfärbung der Knollen durch Lichteinfluss erkennen. Diese Grünverfärbung ist jedoch kein direktes Maß der Solaninbildung, die Verfärbung und die Solaninbildung verlaufen parallel. Kartoffelknollen der heutigen Kultursorten enthalten im Allgemeinen weniger als 10 mg Glycoalkaloide in 100 g Frischsubstanz. Im z.Zt. gültigen Lebensmittelgesetz finden sich noch keine Angaben über einen maximal tolerierbaren Grenzwert, die Literatur gibt dagegen einen solchen von 20 mg/100 g Frischsubstanz an. Da das Solanin sich vorwiegend unter der Schale befindet, wird der Gehalt durch das Schälen bis zu 50 % vermindert. Die bisher bekannten wenigen Solaninvergiftungsfälle fanden meist unter extremen Bedingungen statt.

Tabelle 4: Glycoalkaloidverteilung in der Kartoffelknolle

Teil der Knolle	Glycoalkaloide (mg/100 g F.S.)
Schale (2-3 % der Knolle, Schale mit Augen)	30 - 60
(3 mm Scheibe mit Auge)	30 - 50
Schale (10-15 % d. Knolle)	15 - 30
gesamte Knolle	7,5
Knollenfleisch	1,2 - 5,0

Nitrat in Lebensmitteln ist bereits seit Jahren ein beliebtes Medienthema, von dem auch die Kartoffel nicht verschont geblieben ist. Allerdings zählt die Kartoffel bereits im Rohzustand zu den nitratarmen Pflanzen. Es werden Werte zwischen unter 100 bis 500 ppm gefunden, der Durchschnitt liegt bei ca. 100 ppm je kg Frischsubstanz. Im Vergleich zu anderen Gemüsearten liegt dieser Wert bereits an der unteren Grenze. Die Gehaltszahlen von rohen Kartoffeln sagen jedoch nichts über die tatsächliche Zufuhr von Nitrat durch den Verzehr von Kartoffeln aus, da diese zunächst zubereitet werden müssen. Dieses wird leider bei diesbezüglichen Diskussionen nur zu gerne vergessen.

Tabelle 5: tatsächliche Nitrataufnahme über die Kartoffel

Rohkartoffel	250 mg/kg
Kartoffeln gekocht	125 mg/kg
200 g Kartoffeln am Tag	25 mg/kg

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Zubereitung der Kartoffel im Haushalt den Nitratgehalt um über 60 % vermindert, während die Auslaugung bei der technologischen Verarbei-



tung noch höher liegen kann. Berücksichtigt man, dass in der gekochten Kartoffel nur noch etwa 50 % des Nitrates der rohen Kartoffel vorhanden ist und dass eine Portion aus etwa 200 g gekochte Kartoffeln besteht, so werden beim Verzehr von einer im Rohzustand mit 200 mg belasteten Kartoffel maximal 20 mg Nitrat pro Mahlzeit dem Körper zugeführt. Über eine solche Zufuhr lohnt es sich nicht zu diskutieren.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind Schwermetalle in Lebensmitteln in zwei Gruppen einzuteilen. Die erste Gruppe bildet die "toxischen Schwermetalle" Blei, Cadmium und Quecksilber, die nach Möglichkeit nicht in Lebensmitteln enthalten sein sollten. Die zweite Gruppe bilden Schwermetalle wie Eisen, Kup-

fer, Zink, Mangan, Nickel, Chrom, Molybdän usw., die für eine optimale Versorgung des Menschen nötig sind. Allerdings gelten auch für diese Mineralstoffe, dass sie bei Überschreitung eines Grenzwertes toxisch wirken. Sowohl bei den toxischen, als auch bei den nicht-toxischen Mineralstoffen kann die Kartoffel als sehr problemloses Nahrungsmittel angesehen werden. Zusätzlich muss hier ebenfalls beachtet werden, dass die Kartoffel nicht roh verzehrt wird, sondern vorher zubereitet werden muss. Das Schälen und Zubereiten, bzw. das Verarbeiten der Kartoffeln reduziert die Werte noch weiter, sodass auch bezüglich der Schwermetalle die Kartoffel als relativ unbedenklich angesehen werden kann.

Tabelle 6: Einfluss des Schärens auf einige Schwermetalle der Kartoffel (relativ)

<i>Probe</i>	<i>Anzahl Proben</i>	<i>% der Knollen</i>	<i>Cd %</i>	<i>Pb %</i>	<i>Zn %</i>	<i>Ni %</i>
Ausgangsknolle	9	100	100	100	100	100
Knolle geschält	9	80	71	33	78	55
Schalenanteil	9	20	32	62	25	47
Bilanz		100	103	95	103	102

Der Nährwert eines Lebensmittels ergibt sich aus dem Gesamtgehalt an Nährstoffen und ihrer Ausnutzbarkeit. Von besonderer Bedeutung sind dabei die sogenannten "kritischen" Nährstoffe. Das sind Nährstoffe, die bei der üblichen Ernährungsweise im Minimum stehen. Hierzu zählen vor allem Vitamine des B-Komplexes, Vitamin A, Eisen, essentielle Fettsäuren, Calcium, Jod, Fluorid und besonders die Ballaststoffe. Es ist üblich, die Beurteilung des Nährwertes eines Nahrungsmittels mit Hilfe der "Nährstoffdichte", einem Wert, der das Verhältnis der Nährstoffe zum Energiewert angibt, durchzuführen.

Bei einem Vergleich der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Nährstoffdichte mit der Kartoffel zeigt sich, dass der Proteingehalt mit der Empfehlung übereinstimmt, die Eisenzufuhr über Kartoffeln diese übersteigt und die Kaliumversorgung achtmal so hoch ist wie die Empfehlungen angeben. Bei den Vitaminen zeigt sich vor allem bei Vitaminen des B-Komplexes und dem Vitamin C eine optimale Nährstoffdichte, die die Empfehlungen der DGE übersteigt. Besonders beachtenswert ist der Rohfaseranteil der Kartoffel, der etwa den dreifachen Quotient der DGE-Empfehlungen aufweist. Wie aus diesen

Zahlen deutlich wird, ist die Kartoffel ein Nahrungsmittel mit einer sehr hohen Nährstoffdichte und kommt damit besonders gut dem Bestreben einer gesunden Ernährung entgegen. Eine besonders gute Kombination stellt sie zusammen mit Milch dar. Somit ist mit Milch verrührtes Püree ein in der Zusammensetzung optimales Nahrungsmittel.

Kartoffelverarbeitungsprodukte gewinnen immer mehr an Bedeutung. Die Vielzahl der Produkte ist kaum noch zu überblicken. Wie steht es hier nun mit dem Nährwert? Natürlich kommt es durch die Verarbeitungsprozesse zu mehr oder weniger starken Veränderungen bei den Inhaltsstoffen. Dieses ist jedoch auch bei der küchenmäßigen Zubereitung nicht zu vermeiden. Frittierprodukte wie Chips und Pommes frites weisen durch die im Herstellungsprozess nötige zusätzliche Fettaufnahme selbstverständlich einen höheren Energiegehalt auf als die frische Kartoffeln. Nach den bisherigen, leider noch spärlichen Ergebnissen von Untersuchungen über den Nährwert von Kartoffelverarbeitungsprodukten kann der Schluss gezogen werden, dass die Verarbeitung der Kartoffel keine wesentliche Beeinträchtigung ihres Nährwertes nach sich zieht. Kriterien, die für die Verwendung von Kartoffelverarbeitungs-



produkte sprechen, sind zunächst die Möglichkeit der schnellen Zubereitung, was in unserer schnelllebigen Zeit ein großer Vorteil ist. Hinzu kommt die Vielseitigkeit der Produkte, die der Hausfrau die Möglichkeit gibt, die Familie auch mit Kartoffeln abwechslungsreich zu ernähren. Kartoffelverarbeitungsprodukte haben daneben eine stets gleichbleibende Qualität, während diese bei der frischen Kartoffel sehr unterschiedlich ausfallen kann. Weiterhin lassen sich solche Produkte leicht und raumsparend lagern, haben einen annähernd gleichbleibenden Preis und werden vor allem inhaltsstoffschonend und unter strenger Lebensmittelüberwachung hergestellt.

Fassen wir unser Loblied auf die Kartoffel zusammen, so kann gesagt werden, dass sie besonders durch ihre inhaltsstoffliche Zusammensetzung ein hochwertiges Nahrungsmittel darstellt und auch heute noch einen beachtlichen Beitrag in der Versorgung der Menschen mit Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollem Protein leistet. Sie ist entgegen landläufiger Meinung äußerst energiearm, enthält kaum Natrium, nur minimale Mengen Fett und ist im Vergleich zu anderen Nahrungsmitteln relativ gering mit Nitrat und Schwermetallen belastet. Ihre Zusammensetzung ist derart günstig, dass sie sich in der modernen Diätik einen bedeutenden Platz erobern konnte, da sie neben ihrem hohen Nährwert und niedrigem Natriumgehalt einen hohen Anteil an Ballaststoffen aufweist. Aus all diesen Gründen passt sie geradezu ideal in die Welle der "gesunden Ernährung", und eine Steigerung des Pro-Kopf-Verzehrs könnte eine wesentliche Verbesserung der z.Zt. vielfach bestehenden Fehlernährung darstellen.

Aber die Kartoffel ist nicht nur ein wertvolles Nahrungsmittel, richtig zubereitet oder in Natura kann sie auch einen wahren Genuss dar-

stellen. Der Dichter Ringelnatz hat diesen Genuss sehr schön in seinem Gedicht "Abschiedsworte an Pellka" dargestellt:

"Jetzt schlägt deine schlimmste Stunde,
du ungleichrunde,
du Ausgekochte, du Zeitgeschälte,
du Vielgequälte,
du Gipfel meines Entzückens,
jetzt kommt der Moment des Zerdrückens
mit der Gabel! Sei stark...."

Literatur:

ADLER, G.: Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, Berlin und Hamburg (Parey) 1971

PAROW, zitiert bei: BUHR, H. - NEYE, W.: Die Kartoffel (Die neue Brehm-Bücherei), Wittenberg Lutherstadt (A. Ziemsen Verlag) 1958

SOLMS, J. - GENNER-RITZMANN, R.: Der Ernährungswert der Kartoffel. -- Proceedings of the 9th triennial conference of the European Association for Potato Research [EAPR], 1984: 51-69

TEUTEBERG, J.: Die Rolle von Brot und Kartoffeln in der historischen Entwicklung der Nahrungsmittelgewohnheiten. -- Ernährungs-Umschau 26/1979: 149-154

Dr. Bernd Putz
Bundesanstalt für Getreide-,
Kartoffel- und Fettforschung
Institut für Getreide-, Kartoffel-
und Stärketechnologie
Schützenberg 12
32756 Detmold
Telefon: (05231) 741 448
Telefax: (05231) 741 100
eMail: potato@bagkf.de

