

## Von der Kartoffel

Er kann überaus delikat sein, dieser mopsige, erdige Rundling, so delikat sogar, daß manch einer mehr davon futtert, als seiner Stromlinienform lieb ist. Auch an dieser Stelle sei *Rudolf Steiner* (Naturgrundlagen der Ernährung) zitiert, der Aufschlussreiches über die Kartoffel zu berichten weiß:

»Schauen wir uns einmal die Kartoffel an. Von der Kartoffel essen wir ja nicht eigentlich die Wurzeln. (...) Die Kartoffel selber ist ein etwas dickerer Stengel, (...) so dass man es bei einer Kartoffel nicht mit einer Wurzel zu tun hat, sondern mit einem verdickten Stengel. (...) Die Wurzel der Pflanze ist mit dem Kopf des Menschen verwandt. Wenn wir das bedenken, wird uns gewissermaßen ein Licht aufgehen über die Bedeutung der Kartoffel. Denn die Kartoffel, die hat Knollen; das ist etwas, was nicht ganz Wurzel geworden ist (...)«

(Anm.: somit auch beim Menschen im Kopf nicht ganz oben wirken kann, da die Pflanze im Menschen umgekehrt wirkt, also Blüte im Unterleib, Wurzel im Kopf).

»(...) Wenn wir nicht ganz bis zum Kopf herauf gehen und bleiben bei Zunge und Schlund, so werden die ganz besonders angeregt durch die Kartoffel und daher ist die Kartoffel als Mitspeise, als Zuspeise für die Leute sehr schmackhaft, weil sie dasjenige anregt, was unter dem Kopf ist und den Kopf unbelästigt lässt. (...) ... so bekommt man eigentlich die Sehnsucht, recht bald wieder zu essen. (...) Wer viel Kartoffeln isst, der wird faul, weil die Kartoffel nicht zum Denken anregt. (...) ... der wird eigentlich fortwährend müde sein und fortwährend schlafen und träumen wollen.«

Die Wissenschaft jedoch hat viel Lobenswertes über dieses Gewächs, das aus dem Hochland der Anden kommt und seit etwa zwei Jahrhunderten in unseren Breitengraden angebaut wird, herausgefunden. Die Kartoffel ist sehr reich an Mineralstoffen, vor allem an dem heute so viel diskutierten Magnesium — was den Stoffwechsel aktiviert und bei Muskel- und Nerventätigkeit eine wichtige Rolle spielt. Ihr Gehalt an Kalium ist etwa 20 x größer als ihr Natriumgehalt, das erklärt ihre stark entwässernde und entschlackende Wirkung, da Kalium und Kalzium das wassersammelnde Natrium neutralisieren.

Wer mit der Knolle abnehmen will, wie stets wechselnde Modediäten anpreisen, darf allerdings nicht zum Salzfass greifen; die Wirkung wäre sofort dahin, da Salz Flüssigkeit im Körper bindet und das Ausscheiden der Schlacken verhindert.

Des Weiteren verfügt die Kartoffel über erstaunlich viel Eiweiß und Vitamin C. Dieser Vitamin-C-Gehalt soll von einem Schutzstoff begleitet sein, der bei kurzfristiger Erhitzung aktiviert wird und der Vitamingehalt deshalb zunimmt. So enthalten 100 g rohe Kartoffeln 2,81 mg, nach 10 Minuten Kochzeit jedoch 3,84 mg Vitamin C, nach 15 Minuten sinkt der

Vitamin-C-Gehalt aber wieder, und zwar auf 3,75 mg (nach Hagen: »Unsere Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel sein«). Außerdem enthält sie Vitamin B1, B2, B6, Kupfer und Eisen.

Roher Kartoffelsaft 1 : 1 mit Quellwasser verdünnt und esslöffelweise wie Medizin eingenommen, wirkt heilend bei Magen- und Darmgeschwüren und regulierend bei zuviel Magensäure. Warum? Weil die Kartoffel basische Mineralien, die die Säuren abbinden, enthält und, man staune, sehr geringe, gerade noch messbare Mengen an Solanin, also einem Giftstoff, der, in solch »homöopathischen« Dosen verabreicht, sich krampflösend auf Magen und Darm auswirken soll. Aber Vorsicht bei grünen Stellen um die sog. Augen herum, die sich auch bei längerer Lichteinwirkung unter der Schale heranbilden (daher Kartoffeln immer dunkel lagern!) — hier herrscht gesteigerter Solanin Gehalt.

Ein solches Kochwasser soll nicht weiterverwendet, sondern weggekippt werden.

Die hervorragendste Eigenschaft der Kartoffel, welche sie aus der Reihe der Gemüse hervorhebt, zum Schluss: Sie ist als einziges unter den Gemüsen auch noch in erhitztem Zustand basenbildend. Wir erinnern uns der Faustregel: Rohes Gemüse ist basen-, gekochtes aber säurebildend (s. »Säuren und Basen« S. 23).

Es gibt also viele Gründe, die für Kartoffeln sprechen, wenn sie sich auch als Hauptnahrungsmittel in einer Zeit, in der alles in Hülle und Fülle vorhanden ist, weniger eignen.

Nun, was ebenfalls in Hülle und Fülle vorhanden ist, das ist die Anzahl der Kartoffelgerichte. Geduldig lässt die Kartoffel alles mit sich machen, ob als Brei, geraffelt, geschnitten, geschält oder ungeschält, geröstet, frittiert, in Butter geschwenkt, mit Kräutern, Knoblauch oder pur gereicht, immer ist sie schmackhaft und nahrhaft.