

Dr. Annette Kerckhoff, Dr. Dorothee Schimpf

Die Kartoffel

Wissenswertes und Schmackhaftes rund
um die gesunde Knolle

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 1 |
| Danksagung | 3 |
| Wissenswertes rund um die Kartoffel | 5 |
| Herkunft und Geschichte | 5 |
| Die Familie: Die Nachtschattengewächse | 12 |
| Das Solanin | 12 |
| Korrekte Lagerung | 14 |
| Alte und neue Sorten | 16 |
| Kartoffeleinkauf und Bio-Kartoffeln | 18 |
| Ernährung | 19 |
| Inhaltsstoffe – warum die Kartoffel so gesund ist | 19 |
| Der glykämische Index | 23 |
| Acrylamid | 25 |
| Allgemeine Hinweise für die Zubereitung von Kartoffeln | 26 |
| Gesunde Klassiker unter der Lupe | 29 |
| Kartoffeln als Teil einer basischen Ernährung | 33 |
| Entlastungstage und Schonkost | 34 |
| Kartoffeln als Hausmittel | 37 |
| Allgemeine Empfehlungen | 37 |
| Kartoffelwasser | 38 |
| Kartoffelkochwasser mit Honig bei Reizhusten | 38 |
| Kartoffelsud mit Kümmel und Leinsamen bei Sodbrennen und Magenschmerzen | 38 |

| | |
|--|----|
| Kartoffelwasser, Kartoffelsuppe und Kartoffelsaft bei Rheuma | 39 |
| Gesichtswaschung mit Kartoffelwasser bei Akne | 40 |
| Kartoffelwasser bei Kopfläusen | 40 |
| Fußbad mit Kartoffelkochwasser bei Neuropathie in den Füßen | 40 |
| Bestreichen mit Kartoffelwasser bei Warzen | 42 |
| Kartoffelsaft bei Sodbrennen | 43 |
| Kartoffelkost als Heilmittel | 45 |
| Basische Kost mit Kartoffeln bei Sodbrennen | 45 |
| Kartoffeln und Zwiebeln bei Obstipation | 46 |
| Pellkartoffeln statt Nudeln bei Übergewicht | 47 |
| Kartoffeltherapie | 48 |
| Die feuchtwarme Kartoffelaufgabe bei Schmerzen und Entzündungen | 49 |
| Wirkungsweise und Durchführung | 49 |
| Für Kopf und Hals | 50 |
| Für Nacken, Schultern und Brust | 50 |
| Für Gelenke und Rücken | 51 |
| Äußerliche Anwendung von rohen Kartoffeln | 51 |
| Auflagen mit Kartoffelscheiben bei Sonnenbrand, Fieber, Insektenstichen | 52 |
| Auflagen mit Kartoffelscheiben auf müde Augen und bei Kopfschmerzen | 52 |
| Auflage mit geriebenen Kartoffeln bei Hämorrhoiden | 52 |
| Kartoffelschalenverband zur Wundheilung | 53 |
| Wie lassen sich die volksmedizinischen Anwendungen erklären? | 54 |

| | |
|---|-----------|
| Zum guten Schluss: Was man sonst noch mit der Kartoffel machen kann | 55 |
| Rezepte | 57 |
| Alte Rezepte „gesund gemogelt“ | 58 |
| Brühkartoffeln (vegan) | 58 |
| Gedünstete Kräuterkartoffeln | 59 |
| Kümmelkartoffeln | 60 |
| Ungarische Kartoffeln | 61 |
| Lauchkartoffeln | 62 |
| Kartoffelnudeln mit Topfen | 63 |
| Klassiker | 63 |
| Kartoffelsuppe | 63 |
| Feine Kartoffel-Linsen-Suppe | 64 |
| Spanische Tortilla | 65 |
| Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl | 67 |
| Pellkartoffeln mit Matjeshering | 68 |
| Himmel und Erde | 69 |
| Kanarische Kartoffeln mit Mojo | 70 |
| Neue Rezepte | 71 |
| Potato Wedges | 71 |
| Ofenkartoffeln mit „schlanken“ Dipps | 72 |
| Kartoffelkäse als Brotaufstrich | 73 |
| Lieblingsrezepte | 74 |
| Kartoffelsuppe mit Räucherforelle oder Lachs | 74 |
| Kartoffelgratin mit Variationen | 75 |
| Himmel und Erde überbacken | 77 |
| Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln, Lauch und Brie | 78 |

| | |
|--|------------|
| Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln und Feta | 79 |
| Grünkohl-Kartoffel-Auflauf | 80 |
| Kürbis-Kartoffel-Curry | 80 |
| Kartoffel-Kichererbsencurry mit Cashewnüssen | 82 |
| Kartoffel-Sellerie-Rösti mit Kürbiskompott | 83 |
| Kartoffel-Wurzelbratlinge mit Fladenbrot und Kräuter-Joghurt-Dipp | 84 |
| Zucchini-Kartoffel-Puffer | 86 |
| Junge Kartoffeln mit Frankfurter Grüne Soße | 86 |
| Kräuter-Sesam-Kartoffeln | 87 |
| Kartoffel-Bohnen-Salat mit Chili | 88 |
| Kartoffelsalat mit getrockneten Tomaten und Basilikum | 89 |
| Kartoffelsalat (ostfriesisches Rezept) | 90 |
| Kartoffelsalat mit Gewürzgurken und Feldsalat | 90 |
| Kartoffelsalat mit Dill und Gurken | 91 |
| Kartoffelsalat mit Brühe, Variante I | 92 |
| Kartoffelsalat mit Brühe, Variante II | 92 |
| Wildkräuter-Kartoffelsalat | 93 |
| Türkischer Kartoffelsalat | 94 |
| Fränkischer Kartoffelsalat | 95 |
| Kartoffel-Käse-Torte | 96 |
| Walnuss-Kartoffeln | 97 |
| Kartoffel-Bällchen „Attika“ | 98 |
| Kartoffelsemmeln | 99 |
| Zu gutem Schluss | 100 |
| Quellen (ausgewählt) | 101 |

Ernährung

Die Kartoffel ist ein außerordentlich gesundes Lebensmittel und ein Schlankmacher dazu. Betrachten wir die Inhaltsstoffe etwas genauer.

Inhaltsstoffe – warum die Kartoffel so gesund ist

Die Kartoffel besteht zu fast 80% aus Wasser und hat fast 0% Fett, der Rest sind leichtverdauliche Stärke, Proteine und Ballaststoffe. Kartoffeln sind sehr vitamin- und mineralstoffreich, wobei die **Vitamine C, B1, B2 und B6** sowie **Kalium** und **Magnesium** im Vordergrund stehen. Kartoffeln sind extrem basisch und haben dadurch eine entsäuernde Wirkung.

Tabelle: Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Kartoffeln – gekocht, mit Schale⁴

| Inhaltsstoffe | Menge/100 g |
|--|-------------|
| 78% Wasser | 78 g |
| 15% Stärke (verwertbare Kohlenhydrate) | 15 g |
| Eiweiß | 2 g |
| Fett | 0,1 g |
| Cholesterin | 0 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Kalorien | 70 kcal |

⁴ Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Gräfe und Unzer Verlag, 2014/2015, S. 24f

| Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente | Menge/100 g |
|--|---|
| Vitamin C | 14 mg |
| B-Vitamine | Vitamin B1: 0,1 mg Vitamin B2: 0,05 mg Niacin: 1 mg Vitamin B6: 0,2 mg |
| Kalium | 443 mg |
| Kalzium | 10 mg |
| Natrium | 3 mg |
| Phosphor | 50 mg |
| Magnesium | 15 mg |
| Eisen | 0,8 mg |

Die genauen Mengen unterscheiden sich von Sorte zu Sorte, aber auch durch die Zubereitung. Während 100 g in der Schale gekochte Kartoffeln nur 70 kcal enthalten, haben gesalzene Pommes frites pro 100 g 290 kcal und statt 0,1 g Fett 14,5 g Fett. Auch der Kohlenhydratanteil liegt bei Pommes frites um das 2 ½ -fache höher, nämlich bei 35,7 g (im Vergleich zu 14,8 g bei in der Schale gekochten Kartoffeln). Kartoffelchips haben sogar 539 kcal und fast 40 g Fett/100 g!

Die **wichtigsten Inhaltsstoffe** der Kartoffel im Einzelnen:

Der mengenmäßig höchste Anteil ist das **Wasser**. Dies ist einer der Gründe für den niedrigen Kaloriengehalt, ist jedoch auch interessant vor dem Hintergrund, wenn man über das Essen Flüssigkeit zuführen möchte – beispielsweise in der Ernährung von Senioren.

In 100 g Kartoffeln sind ca. 15–20 g **Stärke** enthalten. Stärke macht satt – und so wundert es nicht, dass die Kartoffel ein so bedeutsames Lebensmittel, ein Grundnahrungsmittel, ein Energie- oder Kraftspender geworden ist. Hinzu kommt, dass die Kartoffelstärke im Vergleich zu anderen Stärkearten besonders leicht verdaulich ist und daher Kartoffeln besonders geeignet sind für Kleinkinder, Kranke, Schwache und Alte.

Interessant zu wissen:

Kartoffelstärke wird in der Industrie auch für die Herstellung von Packpapier, Zeitungspapier, Gips-Karton-Platten, Tapetenkleister, Leime, Folien, Seifen, Waschpulver, Waschrohstoffe, Zahnpasten, Trockenshampoo, Gesichtspuder, Tabletten und Antibiotika verwendet.

Wichtig wie in allen unterirdischen Wurzel- und Knollengemüsen ist zudem der **Eiweißgehalt**. Das Kartoffeleiweiß ist hochwertig und weist eine 90%ige Verdaulichkeit auf.

Kartoffeln sind nahezu **fettfreie** Lebensmittel – dies macht sie zu einer hervorragenden Aufbaunahrung insbesondere, wenn man eine fettfreie oder fettarme Diät sucht. Kartoffeln in Kombination mit pflanzlichen Fetten, so z.B. Leinöl, sind bewährte und schmackhafte Gerichte.

Kartoffeln sind ein wichtiger **Vitamin C**-Lieferant. Vitamin C verbessert die Leistungsfähigkeit, die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und hat eine antioxidative Wirkung, schützt also den Körper vor Zellschädigung. Vitamin C ist hitzeempfindlich. Gerade bei Kartoffeln stellt sich die Frage, ob und in welchem Umfang Vitamin C beim Kochen zerstört wird – schließlich sollte man Kartoffeln nicht roh essen.

Grob geschätzt wird der Vitamin C-Gehalt durch das Kochen um 10–15% reduziert, dennoch enthält eine gekochte Kartoffel mit 14 mg Vitamin C (ungekocht 17 mg Vitamin C) immer noch mehr Vitamin C als ein Apfel. Allerdings hat auch die Zubereitung einen Einfluss auf den Vitamin C-Gehalt: Vitamin C geht als wasserlösliches Vitamin in das Kochwasser über. Daher ist es günstig, die Kochzeit auf das Minimum zu begrenzen und nicht mit zu hohen Temperaturen zu kochen. Am günstigsten ist die Zubereitung in einem Dampfgarer oder – mit wenig Wasser – auf niedriger Flamme.

Kartoffeln als Hausmittel

Die Kartoffel wird in unterschiedlichsten Varianten auch als Heilmittel genutzt. Auf den folgenden Seiten finden Sie Empfehlungen der beratenden Ärzte von Carstens-Stiftung : Natur und Medizin, aus der Literatur, von Frau Dr. Carstens, der Gründerin von Stiftung und Verein, persönlich, wie auch von den Mitgliedern, die von positiven Erfahrungen mit der Kartoffel berichtet haben.

Lassen Sie uns jedoch zunächst einen Blick auf die wichtigsten Anwendungshinweise werfen.

Allgemeine Empfehlungen

- Wie bei allen Hausmittel gilt: Ein Laie kann keine Diagnose stellen und nicht erkennen, ob die Symptome auf eine leichte oder eine schwere Erkrankung hinweisen. Gehen Sie daher in jedem Fall zum Arzt und **klären Sie die Beschwerden ab**. Teilen Sie Ihrem Arzt auch im weiteren Verlauf mit, wenn Sie Selbsthilfemaßnahmen ergreifen möchten, damit er diese Anwendungen in seinem Therapiekonzept und bei der Beurteilung der Medikation und des Verlaufs berücksichtigen kann.
- Für die innerliche wie auch für die äußerliche Anwendung sollten **nur einwandfreie Kartoffeln** verwendet werden. Wie Sie wissen, ist das Solanin schädlich und geht auch in das Kochwasser über. Dies ist insbesondere bei medizinischen Anwendungen zu bedenken.
- Die größte Gefahr bei der Anwendung von heißen Kartoffeln, insbesondere der äußerlichen Kartoffelauflage, ist eine **Verbrennung**. Diese ist nicht unwahrscheinlich, da die Hitze sich in den ersten

Minuten der Anwendung steigert. Das heißt: Äußerste Vorsicht bei Kindern und alten Menschen, beim Patienten bleiben, Auflage nicht fixieren etc. Mit unserer Anleitung (s. S. 49ff) sind Sie jedoch auf der sicheren Seite.

- Eine **Allergie** gegen Kartoffeln kommt sehr selten vor, ist aber als Kreuzallergie von anderen Pflanzen bekannt (Birkenpollen, Haselnuss, aber auch Latexallergie). Sie kommt am ehesten bei rohen Kartoffeln vor, selten bei gekochten oder gebratenen Kartoffelgerichten. In diesem Fall sollte man den Kontakt zur rohen Kartoffel meiden.

Kartoffelwasser

Kartoffelkochwasser mit Honig bei Reizhusten

Kartoffeln wirken beruhigend durch die enthaltenden Schleime, die Stärke wirkt entzündungswidrig. Gerade bei Reizhusten kann man sich diese Eigenschaften zunutze machen. Wenn also kein Hustensaft im Haus ist, kann man einige Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Wasser kochen. Dieses sämige Kochwasser wird abgeseiht und – gerne mit einigen Löffeln Honig versetzt – schluckweise über den Tag verteilt eingenommen. Dabei lässt man die Flüssigkeit langsam im Mund zergehen. Der Honig wirkt zusätzlich entzündungsmindernd, außerdem verdickt er das Kartoffelwasser und produziert damit einen Hustensaft mit eher sirupartiger Konsistenz.

Kartoffelsud mit Kümmel und Leinsamen bei Sodbrennen und Magenschmerzen

Der Geheimtipp „Kü-Ka-Lei-Wa“ stammt von Dr. Elies, der Natur und Medizin in medizinischen Fragen berät. „Kü-Ka-Lei-Wa“ steht für

Kümmel, Kartoffeln, Leinsamen, Wasser, damit eine Mischung, die die verdauungsfördernde und entkrampfende Wirkung des Kümmels, die basische Wirkung der Kartoffel und den Schleim der Leinsamen kombiniert und auf diese Weise außerordentlich stark Säure entgegenwirkt und beruhigt. Das Mittel, das leider nicht besonders gut schmeckt, hilft bei Sodbrennen und säurebedingten Magenschmerzen, kann aber auch bei nervösen Magenschmerzen und Gastritis eingesetzt werden.

Zubereitung:

1 Kartoffel schälen und klein schneiden, gemeinsam mit 2 TL Leinsamen (nicht geschrotet) und 1 TL Kümmelsamen mit 1 l Wasser aufsetzen, 20 Minuten köcheln lassen, dann abseihen (!) und in eine Thermoskanne füllen. Über den Tag verteilt warm trinken.

Kartoffelwasser, Kartoffelsuppe und Kartoffelsaft bei Rheuma

Das folgende Zitat stammt von Frau Dr. Carstens:

„Gekochtes Kartoffelwasser oder rohe Kartoffel direkt in heißes Wasser reiben, aufkochen, würzen und sogleich essen; roher Kartoffelsaft: ½ Glas morgens nüchtern trinken ...“⁹

Erläuterung und Kommentar:

Auch bei der „Rheuma-Kost“ stand die Kartoffel für Frau Dr. Carstens ganz oben! Interessant ist ihre Empfehlung, das Kartoffelwasser zu trinken oder die rohe Kartoffel in das heiße Wasser zu reiben und so eine sämige Flüssigkeit zu erhalten, die als Trinksuppe genossen werden kann.

⁹ Diese und die folgenden Empfehlungen von Frau Dr. Carstens aus: Veronica Carstens: Empfehlungen aus ihrer Praxis (vergriffen)