



Süßkartoffel / Süßkartoffelpulver

Was versteckt sich hinter Süßkartoffel?

Die Süßkartoffel, auch weiße Kartoffel oder Batate genannt, gehört zur Familie der Windengewächse. Sie ist nur entfernt verwandt mit unserer hiesigen Kartoffel. Ursprünglich stammt die Süßkartoffelpflanze aus Mittel- und Südamerika. Dort wurde sie bereits vor Tausenden von Jahren angebaut und als Nahrungsmittel genutzt. Heute wird die Süßkartoffel auch in Südeuropa (Spanien, Italien, Portugal) angebaut, der größte Produzent und Vermarkter der Süßkartoffel ist jedoch China.

Die Süßkartoffelpflanze ist ein nicht winterhartes einjähriges Kraut. Die Kletterpflanze wächst kriechend und buschig am Boden. Das Laub der Pflanze ist herzförmig und je nach Sorte leuchtend grün oder auch dunkelrot. Blütezeit ist von Juli bis September. Die Blüten sind trichterförmig und je nach Sorte violett, weiß oder rötlich.

Die Wurzelstöcke der Pflanze entwickeln sich zur Knolle, Süßkartoffel genannt.

Die Form der Süßkartoffeln, variiert von rund bis spindelförmig. Bataten 30 können im tropischen Klima bis zu 3 kg auf die Waage bringen. Die Farbe der Knollen kann je nach Sorte weiß, gelb, orange, rosa oder violett sein.

Der perfekte Zeitpunkt für die Ernte gepflanzter Süßkartoffeln ist, wenn die Blätter gelb werden. Unabdingbar ist jedoch, dass sie vor dem ersten Frost geerntet werden müssen.

In den ärmeren Regionen Südamerikas und Afrikas, zählen die Süßkartoffeln zu den Grundnahrungsmitteln. Bei uns ist die Süßkartoffel mittlerweile ein wahres Trendgemüse und hat die Supermärkte und Restaurants erobert.

Wie schmecken Süßkartoffeln?

Der Geschmack ist offenbar schwer zu beschreiben. Viele sagen, die Knolle schmeckt leicht süßlich und erinnert ein wenig an Kastanien. Andere sprechen von einer leicht nussigen Note oder vergleichen den Geschmack mit dem von Möhren oder Kürbis. Die Textur ist fest bis cremig.

Es schmeckt nicht nur die Knolle, bei der Batate sind alle Pflanzenteile essbar. Dagegen darf von der Kartoffelpflanze ausschließlich die Knolle in gegartem Zustand verzehrt werden.

Was steckt in Süßkartoffeln?

Inhaltlich besteht die Süßkartoffel zum größten Teil aus Wasser (über 70 %), 23 g Kohlenhydraten, 1,6 g Eiweiß und 0,5 g Fett.

Im Vergleich zur Kartoffel liefert die Süßkartoffel 10 Gramm Kohlenhydrate mehr pro 100 Gramm sowie 5 Gramm mehr Zucker. Im Fett-, Protein- und Ballaststoffgehalt unterscheiden sich die Knollen kaum.

Sowohl Süßkartoffeln als auch Kartoffeln enthalten Vitamin C, wobei der Gehalt bei der Süßkartoffel fast doppelt so hoch ist. Der Calciumgehalt ist bei der Süßkartoffel sogar um ein Dreifaches höher. Dafür punktet die hiesige Kartoffel bei Eisen und Magnesium.

Bataten sind reich an Beta-Carotin, einem sekundären Pflanzenstoff. Beta-Carotin ist nicht nur für die orangene Farbe der Knolle verantwortlich, sondern zudem die Vorstufe von Vitamin A.

Süßkartoffel haben einen hohen Oxalsäuregehalt. Diese Säure hat antinutritive Eigenschaften. Sie bindet gleichzeitig verzehrte Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Eisen), die dann nicht mehr ins Blut transportiert werden können. Durch Kochen oder Wässern reduziert sich der Gehalt an Oxalsäure, da ein Teil ins Wasser übergeht.

Süßkartoffeln in der Küche?

Unsere Kartoffel und die Süßkartoffel sind sie sich in der Zubereitung sehr ähnlich. Beide können gekocht, gebacken, frittiert, zu Püree verarbeitet oder in den Salat gemischt werden. Süßkartoffeln können im Gegensatz zu Kartoffeln auch roh verzehrt werden. Durch die natürliche Süße harmonisieren sie sowohl mit herzhaften als auch mit süßen Zutaten. Damit sind sie vielleicht noch vielseitiger einsetzbar als die klassische Kartoffel.

Süßkartoffel-Tipp:

Süßkartoffeln sollten bei 12 -14 °C am besten dunkel gelagert werden. Kühlere Temperaturen oder Lagern im Kühlschrank verträgt die Knolle nicht.

Süßkartoffeln sind in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: