



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Süßkartoffeln – als Geschenk der Natur bringen Sie die Sonne auf den Teller

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide, www.dr-voeller.de**

Die Süßkartoffel (*Ipomoea batatas*), auch Batate, Weiße Kartoffel oder Knollenwinde genannt, stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Peruanische Höhlenmalereien zeigen, dass sie dort bereits vor 10.000 Jahren von indigenen Völkern kultiviert wurde. Christoph Kolumbus brachte sie nach Europa, andere Seefahrer verbreiteten sie später in Afrika und Asien. Carl von Linné beschrieb sie 1753 in „Species Plantarum“ Band 1.

Trotz ihres Namens ist sie kein Nachtschattengewächs und bildet auch kein Solanin wie die Kartoffel (*Solanum tuberosum*), die wegen ihrer stark giftigen Keime und grünen Pflanzenteile 2022 zur Giftpflanze des Jahres gewählt wurde!

Aussehen und Anbau

Die Süßkartoffel ist eine mehrjährige krautige Kletterpflanze mit verdickten Speicherwurzeln und gehört zu den Windengewächsen in der Gruppe der Nachtschattenartigen.

Ihre bis zu vier Meter langen Stängel wachsen kriechend über den Boden. Je nach Sorte sind die Knollen weiß, gelb, orange, rosa oder violett gefärbt. Weltweit gibt es über 400 Sorten.

Sie bevorzugt lockere, sandige Böden, viel Wärme und 4 bis 5 Monate Vegetationszeit.

Angebaut wird sie auch in Südeuropa sowie in Rheinland-Pfalz und Brandenburg.

Nach der Ernte sollten die Knollen für ein bis zwei Wochen warm und gut belüftet lagern. Dadurch festigt sich die Schale und das süßliche Aroma entwickelt sich weiter. Danach empfiehlt sich ein Lagerplatz bei 12 bis 16 Grad Celsius.

Inhaltsstoffe und naturheilkundliche Bedeutung

Das Center for Science in the Public Interest (CSPI) bezeichnete die Batate als das nährstoffreichste Gemüse. Es liefert pro 100 g etwa 117 kcal, 1,6 g Eiweiß, 24,1 g Kohlenhydrate, 0,6 g Fett und 3,1 g Ballaststoffe.

Hinzu kommen **zahlreiche Vitalstoffe**: die Vitamine A, B1, B2, B3, B6, B9, C und E sowie Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Eisen und Zink.

Besonders wertvoll sind **Carotinoide** und bis zu 40 mg **Anthocyane** aus der Schale und dem pigmentierten Fruchtfleisch. Diese können freie Radikale abfangen und sollen dadurch unter anderem der Entstehung von Arteriosklerose, rheumatischen Erkrankungen, Alzheimer, Parkinson, Grauem Star, verschiedenen Krebserkrankungen und vorzeitigen Alterungsprozessen entgegenwirken. Enthaltene **Phytoöstrogene** können dazu beitragen, Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen zu lindern, indem sie das hormonelle Gleichgewicht unterstützen.

Der **hohe Ballaststoffanteil** fördert eine gesunde Verdauung und kann präventiv gegen Darmkrebs wirken.

Gekochte Süßkartoffeln besitzen zudem einen vergleichsweise niedrigen glykämischen

Index. Ihr Zucker gelangt langsamer ins Blut, wodurch die Blutzuckerregulation gleichmäßiger ausfallen kann.

Laborstudien mit Extrakten violetter Süßkartoffeln zeigten antioxidative, entzündungshemmende, antimikrobielle, antidiabetische, kardioprotektive und krebshemmende Wirkungen. In Untersuchungen wurde unter anderem das Wachstum bestimmter Brust-, Dickdarm- und Magenkrebszellen verlangsamt.

Außerdem sollen die Inhaltsstoffe das Immunsystem stärken, die Leberfunktion unterstützen, die Magenschleimhaut schützen und einer übermäßigen Gewichtszunahme entgegenwirken. Der regelmäßige Verzehr kann zudem einem Vitamin-A-Mangel vorbeugen.

Die Schale biologisch angebauter Süßkartoffeln kann mitgegessen werden. Sie enthält den Pflanzenstoff Caiapo, der die Empfindlichkeit gegenüber Insulin erhöhen und sich günstig auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel auswirken kann.

Anwendung und Zubereitung

Die Süßkartoffel ist ein echtes Multitalent in der Küche. Ihr süßlich-milder Geschmack harmoniert mit herzhaften, exotischen und süßen Gerichten. Eine Portion von etwa 100 bis 140 g bietet viele wertvolle Inhaltsstoffe ohne übermäßige Kalorien. Es wird empfohlen, zwischen den verschiedenen Sorten zu wechseln, um die volle Palette der Pflanzeninhaltsstoffe für optimale Gesundheitsvorteile zu erhalten.

Roh schmecken besonders rosafarbene Sorten angenehm süß, saftig und knackig. Fein geschnitten eignen sie sich als Rohkost-Fingerfood. Gerieben erinnern sie an einen Möhrensalat. Geraspelt bereichern sie Rösti und Gemüsebratlinge. Gekocht oder gedämpft passen sie als Beilage oder in Eintöpfe. Gebraten, gebacken oder frittiert werden sie zu knusprigen Süßkartoffelpommes. Püriert lassen sie sich mit Kokosmilch zu einem cremigen Stampf verarbeiten. Gefüllt und überbacken ergeben sie ein Hauptgericht.

Auch Muffins, Kuchen, Pudding oder Süßkartoffeleis lassen sich damit zubereiten.

Selbst die Blätter sind essbar: Ihr Geschmack erinnert an Spinat, und sie können ähnlich zubereitet werden.

Rezeptideen finden Sie unter:

<https://www.chefkoch.de/rs/0/süßkartoffel/Rezepte.html>

Fazit

Die Süßkartoffel als eines der nährstoffreichsten Lebensmittel regelmäßig in den Ernährungsplan aufzunehmen, bringt Sonne auf den Teller, Wärme ins Herz und Vielfalt in den Kochtopf. Sie schenkt Genuss, Farbe und wertvolle Pflanzenstoffe und gibt uns auf köstliche Weise ein Stück Kontrolle über unsere Gesundheit zurück.

Interessanter Link:

<https://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/ring-frei-kartoffel-gegen-suesskartoffel-179850.html>

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und einen guten Appetit!