

Süße Knolle

Bis vor wenigen Jahren war die **Süßkartoffel** bei uns noch ein exotisches Gemüse. Heute kennt sie fast jeder. Sie ist auch unter den Namen Batate, Weiße Kartoffel oder Knollenwinde bekannt.

Die Nachfrage nach der Knolle ist in Europa stetig gestiegen. Kein Wunder, denn man kann die Süßkartoffel (*Ipomoea batatas*) nicht nur sehr vielseitig zubereiten, sie schmeckt dabei auch gut. Ihr angenehm süßer Geschmack lässt auch Gemüseuffel zum Süßkartoffel-Liebhaber werden. Selbst bei Kindern und Jugendlichen liegt sie im

Trend und steht immer öfter auf dem Speiseplan. Weltweit gehört sie zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln und rangiert nach den Kartoffeln (*Solanum tuberosum*) und Maniok (*Manihot esculenta*) auf dem dritten Platz der Weltproduktion von Wurzel- und Sprossknollen.

Immer Saison Die wahrscheinlich ursprünglich aus Mittel- und Süd-

amerika stammende Pflanze mag es warm und verträgt keinen Frost. Optimal gedeiht sie bei Temperaturen von 24 Grad Celsius und mehr, bei Temperaturen unter zehn Grad stellt sie ihr Wachstum ein. Zudem ist ihr Wasserbedarf relativ hoch. Ihre Hauptanbauggebiete liegen daher zwischen 40 Grad nördlicher und 32 Grad südlicher Breite und damit in den tropischen und subtropi- ▶



© Tevarak / iStock / Getty Images



ADVANCED
SPECTRAL
TECHNOLOGY

NEU MIT
THIAMIDOL®



SONNENBEDINGTE PIGMENTFLECKEN? VORBEUGEN & MILDERN FÜR SICHTBARE & NACHHALTIGE ERGEBNISSE

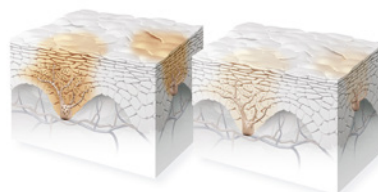
Die besondere Empfehlung für Ihre Kunden, die beides wollen: Sonnenschutz und Milderung von Hyperpigmentierung.

- Schützt dank sehr hohem LSF 50+ und dem neuen patentierten Wirkstoff THIAMIDOL® vor sonnenbedingter Hyperpigmentierung
- THIAMIDOL® mildert bei regelmäßiger Anwendung effektiv Pigmentflecken und Hyperpigmentierung und beugt der Neubildung vor
- **ADVANCED SPECTRAL TECHNOLOGY:** Das Breitband-UV-Filter-system schützt effektiv vor UVA-/UVB-Strahlung. Das Antioxidans Licochalcone A neutralisiert freie Radikale und bietet so einen Schutzeffekt bei hochenergetischem sichtbarem Licht (HEV-Licht)

Weitere Informationen und Praxistipps für Ihre Beratung auf www.side-by-side.de

THIAMIDOL®

DER EXKLUSIVE PATENTIERTE WIRKSTOFF VON BEIERSDORF



Vor der Anwendung

Nach der Anwendung*

Patentiertes THIAMIDOL® wirkt auf die Melaninproduktion an ihrem Ursprung und mildert bei regelmäßiger Anwendung vorhandene Hyperpigmentierung

*Bei regelmäßiger Anwendung. Schematische Darstellung, individuelle Ergebnisse können variieren.

Eucerin® DERMATOLOGISCHES WISSEN FÜR IHRE HAUT

► schen Gebieten Amerikas, Afrikas und Asiens. Da die Pflanze einen lockeren, siebfähigen Boden ohne Staunässe benötigt, wird sie ähnlich wie hiesige Kartoffeln oder Spargelpflanzen auf Erdhügeln oder Dämmen gepflanzt. Der größte Produzent weltweit ist China, bedeutende Importländer für Deutschland sind Brasilien und Israel. Mit Italien, Spanien und Portugal existieren auch europäische Anbaugebiete. Als Pflanze der Tropen gibt es für die Süßkartoffel aber keine Saison, sie wird das ganze Jahr über angepflanzt und importiert.

Keine Kartoffel Obwohl sie bei uns den Namen Süßkartoffel trägt und der Artname *batata* es suggeriert, ist *Ipomoea batatas* nicht mit unserem Erdapfel, sondern mit der Ackerwinde (*Convolvulus arvensis*) und der Prunkwinde (*Ipomoea tricolor*) direkt verwandt. Im Gegensatz zum heimischen Nachtschattengewächs gehört die Süßkartoffel somit wie die beiden Winden zu den Windengewächsen (*Convolvaceae*). Der oberirdische Teil der mehrjährigen buschigen Staude windet sich, wie Gattungs- und deutscher Familienname schon andeuten, kriechend am Boden oder rankt „wurmähnlich“ (griech. *ips*, *ipos* = Name eines Wurms und *homois* = ähnlich) empor.

An den bis zu vier Meter langen Stängeln stehen schraubenförmig an langen Blattstielen herz- bis eiförmige Laubblätter. Sie sind grün und in der Regel unbehaart. Möglich sind auch eine violette Färbung entlang der Blattadern sowie flaumige Haare auf den Blattflächen. Meist ist ihr Rand tief gelappt, er kann aber auch ganzrandig oder gezahnt sein. Bei vielen Sorten variiert die Blattform sogar an derselben Pflanze. Aus den Blattachsen entwickeln sich einzeln stehende Blüten oder Blütenstände. Sie haben eine trichterähnliche Form und können lavendel bis violett-lavendel gefärbt sein, wobei der Schlund der Blüte dunkler ist. Es existieren aber auch reinweiße Kro-

nen. Die Blüten öffnen sich zum Sonnenaufgang und schließen sich mittags bereits wieder.

Große Sortenvielfalt Der unterirdische Teil der Pflanze besteht aus bis zu 30 Zentimeter langen fleischigen Wurzelstöcken, die unserer Kartoffel ähneln. Botanisch gesehen handelt es sich um verdickte Speicherwurzeln. Ihre Form kann je nach Sorte länglich, rundlich, walzen- oder spindelförmig sein. Auch Gewicht und Farbe variieren sortenabhängig. Während einige Exemplare nur 100 Gramm wiegen, bringen andere mehrere Kilogramm auf die Waage. Bei der Schale existieren purpurrote bis bräunliche Ausführungen. Und auch das Fruchtfleisch bietet weißliche, gelbliche oder tieforangefarbene Varianten.

Aromatisch-süßlicher Geschmack Die farbenfrohe Knolle enthält viel Zucker, der ihr einen süßen Geschmack verleiht. Zudem speichert sie Stärke, wodurch sie über ein mehliges Fruchtfleisch verfügt. Der Gehalt an Zucker und Stärke schwankt je nach klimatischen Verhältnissen und Anbaustandort erheblich. Das mehlig-süße Fruchtfleisch erinnert roh verzehrt an Karotten, warm zubereitet erhält es ein Kürbis-ähnliches Aroma. Prinzipiell schmeckt die Süßkartoffel umso süßer, saftiger und weicher, je dunkler ihr Fruchtfleisch ist. Auch von der Schalenfarbe kann man auf die Geschmackseigenschaften der Knolle schließen: Braunschalige Exemplare schmecken nach dem Kochen trockener als rotschalige und haben eine lockerere Konsistenz. Die roten zerfallen hingegen nicht so leicht beim Kochen.

Gesunder Genuss Die Süßkartoffel punktet nicht nur geschmacklich. Vor allem ist sie gesund. Obwohl reich an Zucker, liegt ihr glykämischer Index in einem niedrigen Bereich (meist unter 55), sodass der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt und sie lange sättigt. Zudem

sollen sich sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (Caiapo) in der Schale günstig auf den Zuckerstoffwechsel auswirken. Wie die meisten Gemüse enthalten die Knollen zudem so gut wie kein Eiweiß oder Fett. Hingegen sind sie vitamin- und mineralstoffreich. Im Vergleich zu Kartoffeln steckt in ihnen beispielsweise mehr Calcium, Vitamin B₂, Vitamin E, Vitamin A und Beta-Carotin.

Allerdings enthalten Süßkartoffeln sortenabhängig viel Oxalsäure, worauf Menschen mit Neigung zur Bildung von Nierensteinen achten müssen. Der Oxalsäuregehalt lässt sich verringern, indem die Knolle nur gekocht gegessen und das Kochwasser nicht verwendet wird. Auch die geringen Mengen an Blausäure, die sich in manchen Sorten finden, können durch Kochen und Wegschütten des Kochwassers reduziert werden.

Bei der Süßkartoffel ist nicht nur die Knolle essbar. Auch die Blätter sind sehr schmackhaft, wenn sie wie Spinat zubereitet werden. Vor allem in Asien werden sie als Gemüse genossen. Die Knollen sind zudem Grundlage für die industrielle Herstellung von Mehl oder Stärke sowie von Stärkesirup, Spiritus, Branntwein oder anderen alkoholischen Getränken.

Bald verzehren Aufgrund des relativ hohen Wassergehalts ist die Süßkartoffel nicht so lange lagerfähig wie die herkömmliche Kartoffel. Lagert sie bei Raumtemperatur, sollte sie innerhalb von zwei Wochen verbraucht werden. Die Haltbarkeit lässt sich auf bis zu drei Monate verlängern, wenn sie kühl (nicht im Kühlschrank), trocken und dunkel aufbewahrt wird. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*