

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Süßkartoffeln

wird auch Batate genannt (bot.: Ipomoea batatas)

hat mit unserer Kartoffel nichts zu tun.

Süßkartoffeln od. Bataten sind die spindel- bis kugelförmigen Wurzelverdickungen einer besonderen Windenart, der Knollenwinde. Die krautartigen Windengewächse lieben Wärme u. Feuchtigkeit, sie gedeihen in tropischen u. subtropischen Regionen. Je näher am Äquator sie wachsen, desto süßer schmecken sie.

Süßkartoffeln sind der wichtigste Stärkelieferant der Erde, sie werden in USA, Südamerika, Afrika u. Asien angebaut, in kleinen Mengen auch in den europäischen Mittelmeerländern.

Es gibt Sorten mit heller, rötlicher oder purpurroter Schale u. mit weißlichem, gelblichem oder rötlichem Fleisch.

100 g Süßkartoffeln = 108 kcal

3,1 g Ballaststoffe

400 mg Kalium

1300 µg Vit. A

30 mg Vit. C

Behandlung: nicht kühler als 10 Grad lagern, sonst verderben sie.

Deshalb: niemals in den Kühlschrank!

Bei Zimmertemperatur: luftig, trocken u. vor Licht geschützt. So halten sie sich 2-3 Wochen.