



## Kartoffel vs. Süßkartoffel

Knolle ist nicht gleich Knolle. Die Süßkartoffel – auch Batate oder Knollenwinde genannt – zählt zu den ältesten Kulturpflanzen Amerikas. In den USA sind Süßkartoffeln als Beilage zum traditionellen „Thanksgiving-Truthahn“ nicht wegzudenken. Und dabei ist sie gar keine „Kartoffel“ im botanischen Sinn. Während unsere Kartoffeln zu den Nachtschattengewächsen zählen, ist die Süßkartoffel ein sog. Windengewächs. Ursprünglich wohl in Mittelamerika beheimatet, wurde die Süßkartoffel als Kulturpflanze von Seefahrern nach Afrika und Europa gebracht. Mittlerweile ist China der größte Produzent; sie wird aber auch in fast allen tropischen und subtropischen Ländern der Erde angebaut. In Europa in Ländern wie Spanien, Italien und Portugal.

### Unser Tipp: (Süß-)Kartoffel

Kartoffel als auch Süßkartoffel gelten gemeinhin als gesunde Nahrungsmittel – auch wenn die Süßkartoffel einen relativ hohen Gehalt an Zucker aufweist. Durchschnittlich enthalten 100 Gramm Süßkartoffel rund 4 Gramm Zucker. Weit wichtiger sind aber ihre anderen Inhaltsstoffe: Der Gehalt an Vitamin A und Beta-Carotin ist höher als bei der Kartoffel; lediglich beim Vitamin C kann sie nicht mit „unseren Erdäpfeln“ mithalten (auch der Gehalt an Stärke ist bei der Kartoffel etwas höher). Die Süßkartoffel enthält auch wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Zink. Eine Reihe an B-Vitaminen (B1, B2 und B6) machen sie zu einer gesunden Alternative. Darüber hinaus wird ihr eine blutzuckersenkende Wirkung nachgesagt, wobei diese Aussage noch durch Studien bestätigt werden muss.

### Übrigens:

Süßkartoffeln können – im Gegensatz zur Kartoffel – auch roh verzehrt werden; auch die Blätter sind essbar. Einige Süßkartoffelarten können geringe Mengen an Blausäure enthalten, wobei diese durch Erhitzung auf ein Minimum reduziert werden kann; andere Wurzelknollen wie z.B. Maniok weisen eine deutlich höhere Konzentration an Blausäure auf. Süßkartoffeln können also ohne Bedenken zubereitet werden. Zur Lagerung: Am besten kühl, dunkel und trocken im Keller lagern – so können Süßkartoffeln bis zu rund 10 Wochen haltbar bleiben.

### Rezeptidee „Gebackene Süßkartoffelstreifen mit Rosmarin“:

Schnell, einfach und lecker: Süßkartoffeln schälen, in Streifen schneiden und mit etwas Speisestärke vermengen. Olivenöl, Salz, Pfeffer und getrockneten Rosmarin hinzufügen und durchmischen. Die fertigen Streifen auf ein Backblech (mit Backpapier) legen und bei ca. 240 Grad Umluft knusprig backen. Guten Appetit!

### Sebastian Kneipp:

„Ich bin mit Kartoffeln und Brot aufgefüttert worden und war schon mit 18 Jahren ein Mordskerl.“

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

**Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**

*Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin*

Kontakt:

Kneipp-Verein Donauwörth e.V. Jennisgasse 6 | 86609 Donauwörth | Tel. 0906.244 442 | Fax 7001257  
[vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de](mailto:vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de) | <http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>