

# Süsskartoffeln – Ein kostbares Geschenk der Natur

Süsskartoffeln stammen aus Südamerika und lieben tropisches Klima. Inzwischen können Sie jedoch auch in Deutschland oder der Schweiz angebaut werden. Die Süsskartoffel gilt als eine der gesündesten und nährstoffreichsten Gemüsearten. Sie ist prall gefüllt mit wertvollen Nähr- und Vitalstoffen und hat – bei regelmässigem Verzehr – entsprechend positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Süsskartoffeln schmecken aussergewöhnlich gut und lassen sich in unzähligen Varianten zubereiten – ob roh oder gekocht, ob gegrillt oder als Pommes, ob schnell oder aufwändig, ob nach Art des Hauses oder exotisch. Mit der Süsskartoffel ist alles möglich.

Autor: Sybille Müller

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 07. October 2019

Stand: 17. October 2019

## Sind Süsskartoffeln mit unseren Kartoffeln verwandt?

Süsskartoffeln werden gelegentlich auch Batate genannt und sind eigentlich gar keine Kartoffeln. Süsskartoffeln sind zwar Knollen, die in der Erde wachsen, doch haben sich damit die Gemeinsamkeiten mit unseren altbekannten "Erdäpfeln" auch schon nahezu erschöpft. Die üblichen Kartoffeln gehören zu den Nachtschattengewächsen, während die Süsskartoffel ein Windengewächs ist und damit zu einer ganz anderen botanischen Familie gehört.

## Wie kam die Süsskartoffel einst nach Europa?

Im Gepäck des genuesischen Seefahrers Cristoforo Colombo, bei uns besser bekannt als Christoph Kolumbus, reiste die Süsskartoffel einst von Südamerika nach Europa. In Spanien und Portugal gedieh die rosafarbene Knolle ganz hervorragend und wurde dort alsbald zur Speise der Armen auserkoren.

Offenbar beobachtete man infolgedessen, wie feurig und leidenschaftlich die Mitglieder der Unterschicht nun wurden. Denn im Nu hatte die Süsskartoffel den Ruf einer aphrodisierenden und potenzsteigernden Wunderknolle inne und wurde ab sofort auch von den Reichen verspeist.

Da wurden sodann auch die Engländer hellhörig und begannen ebenfalls mit dem Verzehr von Süsskartoffeln. Allerdings mussten sie die Knolle importieren, weil es der Pflanze in England zu kalt war.

## Wo werden Süsskartoffeln angebaut?

Heute liegt die Süsskartoffel in der Anbau-Hitliste aller Wurzel-und-Knollengemüse weltweit auf Platz drei - gleich hinter den beiden Spitzenreitern Kartoffel und Maniok. Über 120 Millionen Tonnen Süsskartoffeln werden jedes Jahr rund um den Globus geerntet, davon der Bärenanteil mit 100 Millionen Tonnen in China, wobei dort die meisten Süsskartoffeln als Viehfutter verwendet werden. Süsskartoffeln, die in Deutschland zum Kauf angeboten werden, stammen zumeist aus Israel oder Südamerika.

Allerdings können manche Süsskartoffelsorten auch hierzulande angebaut werden, so dass es in den nächsten Jahren zunehmend auch einheimische Süsskartoffeln geben dürfte.

## Wie lagert man die Süsskartoffel?

Die Süsskartoffel kann im Extremfall bis zu 30 cm lang und mehrere Kilogramm schwer werden. Im Gegensatz zu unserer gewohnten Kartoffel lässt sich die Süsskartoffel nicht so gut lagern. Im Kühlschrank sollte sie in den nicht so kalten Bereichen gelagert werden. Wer eine kühle Vorratskammer hat, kann die Süsskartoffel auch dort einige Tage lang aufbewahren.

In den Tropen macht man es so, dass man die Süsskartoffeln im Hausgarten immer nur nach Bedarf ausgräbt. Allerdings sind die süssen Knollen nicht nur bei Menschen sehr beliebt. Rehe, (Wild-) Schweine und manche Nagetiere graben die Süsskartoffeln mit Leidenschaft aus, so dass das Batate-Beet bei Eintreffen des Gärtners ohne weiteres bereits abgeerntet sein kann.

## Kann man die Blätter der Süsskartoffel essen?

Von unseren Kartoffeln kann man gerade noch die Knollen essen. Der Rest der Pflanze aber ist bekanntlich giftig. Die Blätter der Süsskartoffel hingegen werden in ihren tropischen Heimatländern der Batate als Nahrungsmittel genutzt und zu spinatähnlichen Gerichten verarbeitet.

## Kann man die Süsskartoffel roh essen?

Süsskartoffeln lassen sich sehr gut roh essen. Im Gegensatz zu Kartoffeln schmecken Süsskartoffeln in roher Form köstlich süss, saftig und knackig - fast wie eine perfekte Möhre, nur noch ein bisschen besser.

## Enthält die Süsskartoffel Blausäure?

Auf vielen Webseiten liest man, die Süsskartoffel enthalte Blausäure "in toxikologisch relevanten Mengen". In Wirklichkeit kann die Süsskartoffel zwar tatsächlich Blausäure enthalten, allerdings eben NICHT mehr in toxikologisch relevanten Mengen.

Einst gab es Süsskartoffeln, die erwähnenswerte Blausäuregehalte aufwiesen. Sie hatten einen bitteren Geschmack. Jene Süsskartoffelsorten, die es bei uns zu kaufen gibt, schmecken nicht mehr bitter und enthalten keine nennenswerten Blausäuremengen mehr.

Maniok, Zitronenkerne, Limabohnen (auch hier gibt es blausäurearme Sorten) und Bittermandeln, die allesamt deutlich bitter schmecken, enthalten bedenkliche Blausäuremengen. Süsskartoffeln jedoch, wenn überhaupt, nur wenig Blausäure (Heiss, 2004, Lebensmitteltechnologie: Biotechnologische, chemische, mechanische und thermische Verfahren der Lebensmittelverarbeitung). Ja, sie enthalten offenbar so wenig, dass in der Literatur keine Angaben zum konkreten Blausäuregehalt auffindbar sind.

Darüber hinaus kann der menschliche Organismus Blausäure in gewissen Mengen abbauen (20 bis 30 mg pro Tag), das heisst, er verfügt über einen Entgiftungsmechanismus für Blausäure - und zwar aus dem einfachen Grund: Blausäure bzw. deren Vorläuferverbindung (sog. cyanogene Glucoside) ist in vielen unserer täglichen Lebensmittel enthalten, z. B. in Erbsen, in Getreide, in Bohnen, in Leinsamen, in Kirschsafft, sogar im Bier, ja im Grunde in nahezu allen pflanzlichen Lebensmitteln - siehe hierzu: Blausäure in Lebensmitteln. Bei Blausäure geht es also um die Dosis. Diese jedoch kann durch den "normalen" Verzehr von heutigen Süsskartoffeln keine bedenklichen Ausmasse annehmen.

Darüber hinaus würde die Blausäure - wenn vorhanden - beim Kochvorgang (Dauer wie bei Kartoffeln) entfernt werden. Sie verdampft schon bei 26 Grad.

## Kann man die Schale der Süsskartoffel essen?

Die herkömmliche Kartoffel bildet als Nachtschattengewächs bei falscher Lagerung (wenn man sie bei Licht anstatt im Dunkeln lagert) bevorzugt in der Schale einen giftigen Stoff namens Solanin. Die Schale verfärbt sich dabei meist grün. Auch die Triebe von Kartoffeln enthalten Solanin. Daher isst man weder die Triebe noch die Schale von Kartoffeln.

Die Süsskartoffel gehört jedoch nicht zu den Nachtschattengewächsen und bildet daher auch kein Solanin. Die Schale von biologisch angebauten Bataten kann daher problemlos mitgegessen werden, besonders wenn man bedenkt, dass gerade in der Schale der Süsskartoffel der Stoff Caiapo steckt.

## Was ist Caiapo und was bewirkt dieser Stoff?

Man entdeckte Caiapo folgendermassen: In einer Region in Japan (Kagawa) werden besonders viele Süsskartoffeln gegessen. Dort isst man die Süsskartoffel ausserdem roh. Gleichzeitig schien die örtliche Bevölkerung Krankheiten wie Blutarmut, Bluthochdruck und Diabetes nicht zu kennen.

Diese Tatsache erweckte die Neugier einiger Forscher, darunter auch der Wissenschaftler des CNR (*Consiglio Nazionale delle Ricerche*, Nationaler Forschungsrat von Italien) in Padua. Diese fanden in Zusammenarbeit mit der Universität Wien die Ursache für die wohltuende Wirkung der Süsskartoffel heraus. Sie identifizierten die Substanz Caiapo. Sie ist hauptsächlich in der Schale der Batate enthalten.

Versuche mit Caiapo zeigten daraufhin, dass Personen, die an Diabetes mellitus Typ 2 litten, eine Senkung ihres Nüchternblutzuckerspiegels erlebten. Ausserdem sanken die Cholesterinwerte und das Blut verbesserte sich. Insgesamt führte all das zu einer deutlichen Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes der freiwilligen Studienteilnehmer. Die Ergebnisse der Studie wurden in *Diabetes Care*, der offiziellen Zeitschrift der Amerikanischen Diabetes Vereinigung (*American Diabetes Association*), veröffentlicht.

## Passen Süsskartoffeln in eine Low Carb Ernährung?

Die Süsskartoffel liefert pro 100 g 24 g verwertbare Kohlenhydrate. Sie ist also sicher kein optimales Low-Carb-Gemüse. (Die "normale" Kartoffel liefert übrigens nur etwa 15 g Kohlenhydrate.)

Ob man die Süsskartoffel dennoch im Rahmen einer Low Carb Ernährung essen möchte, hängt davon ab, wie man Low Carb definiert, da manche Low Carb Ernährungsformen so gut wie keine Kohlenhydrate erlauben (hier passt die Süsskartoffel nicht dazu), andere Low Carb Ernährungsformen genehmigen bis zu 150 g Kohlenhydrate pro Tag. Hier kann die Süsskartoffel gut integriert werden.

## Wie ist der glykämische Index bzw. die glykämische Last der Süsskartoffel?

Der glykämische Index bzw. die glykämische Last geben an, wie stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflusst. Je höher die jeweiligen Werte, umso stärker steigt nach dem Verzehr des entsprechenden Lebensmittels der Blutzuckerspiegel. Da sich der glykämische Index jedoch stets auf 50 g Kohlenhydrate eines Lebensmittels beziehen, ist er nicht wirklich praxisnah. Wir geben daher meist die glykämische Last an, die den Kohlenhydratgehalt eines Lebensmittels pro 100 g bzw. pro Portion berücksichtigt.

Die glykämische Last von Süsskartoffeln und Kartoffeln ist nahezu identisch und liegt bei 11 bis 12. (Der glykämische Index liegt bei Süsskartoffeln bei 50, bei Kartoffeln bei 65.) Eine GL von unter 10 gilt als niedrig, Werte zwischen 10 und 20 als mittelhoch und Werte über 20 als hoch.

Damit Sie einen Vergleich haben, hier noch zwei interessante GL-Werte: Weissbrot hat eine GL von etwa 40, Vollkornnudeln al dente gekocht von 26. Die GL von Süsskartoffeln ist also für ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel eher niedrig.

## Ist die Süsskartoffel basisch?

Die Süsskartoffel zählt wie alle Gemüse zu den basischen Lebensmitteln.

## Die Nährwerte der Süsskartoffeln im Vergleich zu Kartoffeln

Der Nährwert der Süsskartoffeln (roh) sieht folgendermassen aus:

- 111 kcal, 464 kJ
- 24 g Kohlenhydrate
- 1 g Fett
- 2 g Protein
- 69 g Wasser
- 3 g Ballaststoffe

Zum Vergleich hier die Werte der Kartoffel (gegart):

- 69 kcal, 289 kJ
- 18 g Kohlenhydrate
- 0 g Fett
- 2 g Protein
- 80 g Wasser
- 2 g Ballaststoffe

## Welche Vitamine und Mineralstoffe sind in Süsskartoffeln enthalten?

In Süsskartoffeln sind ausserdem viele Vitalstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe) enthalten. Ihre rosarote bis gelborange oder sogar violette Färbung verdankt die Süsskartoffel bestimmten sekundären Pflanzenstoffen wie etwa den Carotinoiden und Anthocyanen. Anthocyane sind hochwirksame Antioxidantien, die freie Radikale entschärfen und somit über eine hohe entzündliche und antioxidative Wirkung verfügen.

Ja, sie sind in dieser Hinsicht sogar dem Vitamin C und dem Vitamin E überlegen. Auch Carotinoide gehören in die Gruppe der Antioxidantien und können Krebs, Arteriosklerose, Rheuma, Alzheimer, Parkinson, Grauen Star, Alterung etc. vorbeugen helfen.

Süßkartoffeln sind ausserdem eine gute Quelle für Mineralstoffe und Vitamine. Mangan, Folat (Folsäure), Kupfer und Eisen sind reichlich in der rosa Knolle enthalten. Dazu die genannten Vitamine plus die Vitamine des B-Komplexes (besonders B2, B6 und Biotin (B7)), das Ganze geschmückt mit hochwertigen Ballaststoffen - und schon ist ein grossartiges Lebensmittel geschaffen.

Nachfolgend führen wir jene Vitalstoffe auf, die auch tatsächlich in relevanten Mengen in der Süßkartoffel enthalten sind (jeweils pro 100 g roher Süßkartoffel ohne Schale), so dass man mit 100 g Süßkartoffel mindestens 10 Prozent des Tagesbedarfs des jeweiligen Vitalstoffes decken kann:

- Vitamin A: 1,4 mg, entspricht 150 Prozent des Tagesbedarfs
- Beta-Carotin: 8,5 mg, entspricht über 400 Prozent des Tagesbedarfs
- Vitamin B5: 0,8 mg, entspricht 13,8 Prozent des Tagesbedarfs
- Vitamin B6: 0,27 mg, entspricht 13,5 Prozent des Tagesbedarfs
- Vitamin C: 30 mg, entspricht 30 Prozent des Tagesbedarfs
- Vitamin E: 4,5 mg, entspricht 38 Prozent des Tagesbedarfs
- Vitamin K: 23 µg, entspricht 33 Prozent des Tagesbedarfs
- Kalium: 413 mg, entspricht 10,3 Prozent des Tagesbedarfs
- Kupfer: 0,16 mg, entspricht 12,8 Prozent des Tagesbedarfs
- Zink: 0,9 mg, entspricht 10,6 Prozent des Tagesbedarfs
- Mangan: 0,4 mg, entspricht 11,4 Prozent des Tagesbedarfs

## Wie viel Fructose ist in Süßkartoffeln enthalten?

Süßkartoffeln enthalten pro 100 g:

- Fructose (Fruchtzucker) 361 mg
- Glucose (Traubenzucker) 1.084 mg

Damit ist dreimal mehr Glucose enthalten als Fructose, so dass die Süßkartoffel auch von vielen Fructoseintoleranten bis zu einem gewissen Grad vertragen werden kann.

## Wie wirkt sich die Süßkartoffel auf die Gesundheit aus?

Süßkartoffeln haben zahlreiche sehr positive gesundheitliche Auswirkungen, beispielsweise auf entzündliche Erkrankungen, auf den Blutzuckerspiegel, die Verdauung, das Immunsystem und vieles mehr:

## 1. Süsskartoffeln enthalten Antioxidantien

Süsskartoffeln sind ungewöhnlich reich an Antioxidantien. Sie wirken im Körper vorbeugend gegen Entzündungen und damit auch gegen Probleme, die auf Entzündungen zurückzuführen sind, wie z. B. Asthma, Arthritis, Gicht und viele weitere Leiden.

## 2. Süsskartoffeln regulieren den Blutzuckerspiegel

Süsskartoffeln sind eine exzellente Quelle für gesunde Kohlenhydrate insbesondere für Menschen, die Probleme mit dem Blutzuckerspiegel haben. Dieses saftige Wurzelgemüse kann den Blutzuckerspiegel regulieren helfen und auf diese Weise der Entstehung einer Insulinresistenz (Diabetesvorstufe) vorbeugen.

## 3. Süsskartoffeln liefern Ballaststoffe

Ganz besonders ballaststoffreich sind Süsskartoffeln, wenn sie mit der Schale gegessen werden. Süsskartoffeln beheben daher nicht nur Verstopfung und fördern eine gesunde Verdauung, sondern beugen ausserdem auch Darmkrebs vor.

## 4. Süsskartoffeln mobilisieren die Abwehrkraft

Die Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe in der Süsskartoffel stärken ganz nebenbei das Immunsystem.

## 5. Süsskartoffeln schützen das Herz

Süsskartoffeln sind hilfreich bei der Vermeidung von Herzerkrankungen. Da sie viel Kalium enthalten, können Süsskartoffeln das Auftreten von Herzinfarkten oder Schlaganfällen verhindern helfen. Kalium sorgt ausserdem für eine gesunde Regulierung des Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushaltes des Körpers. Auf diese Weise wird der Blutdruck stabilisiert und die Herzfunktionen werden gestärkt.

## 6. Süsskartoffeln lindern Stresssymptome

Süsskartoffeln können auch hilfreich sein, wenn man unter Stress leidet. In stressigen Zeiten werden besonders viele Vitalstoffe benötigt und verbraucht, die nun u. a. von der Süsskartoffeln geliefert werden können.

## 7. Süsskartoffeln laut CSPI das nährstoffreichste Gemüse

Das *Center for Science in the Public Interest CSPI* benannte die Süsskartoffel als das nährstoffreichste Gemüse überhaupt. Die Süsskartoffel erhielt bei der Bewertung durch das CSPI 184 Punkte für ihren ausgewogenen Nähr- und Vitalstoffreichtum. Damit führt die Süsskartoffel die CSPI-Liste der gesündesten Gemüse mit deutlichem Abstand an. So erhielt das zweitgesündeste Gemüse (Kartoffel) nur 83 Punkte. Das CSPI ist eine US-amerikanische unabhängige Non-Profit-Organisation, die mit Informationen rund um die Ernährung die öffentliche Gesundheit zu verbessern versucht.

## Kann man die Süsskartoffel selbst anbauen?

Inzwischen gibt es Süsskartoffelsorten, die man auch in Mitteleuropa anbauen kann. Auch sorgt das immer mildere Wetter in unseren Gefilden dafür, dass sich exotische Pflanzen immer wohler fühlen. Gepflanzt werden die Süsskartoffelsetzlinge nach den Eisheiligen, da die Pflanze bei Frost absterben würde. Wichtig ist ein lockerer und humoser Boden, im Grunde derselbe Boden, in dem auch Kartoffeln gedeihen.

Die Süsskartoffel ist weder für Krankheiten noch für Schädlinge anfällig und daher eine interessante Pflanze auch für Selbstversorger und Hobbygärtner. Lediglich Mäuse knabbern die Knollen an, wenn sie sie aufspüren.

Staunässe muss vermieden werden, Trockenheit jedoch ebenfalls. Ab Oktober kann man die Süsskartoffeln ernten. Dabei sollte man aufpassen, die Knollen nicht zu verletzen, da sie sonst sehr schnell an diesen Stellen zu faulen beginnen und nicht mehr lagerfähig sind.

## Die Zubereitung der Süsskartoffeln

Die Süsskartoffel kann sehr vielseitig zubereitet werden und eignet sich als Grundlage einer unendlichen Anzahl der verschiedensten Gerichte. Sie können Süsskartoffeln beispielsweise in Stücke geschnitten als lecker saftiges Rohkost-Fingerfood genießen oder fein gerieben als Salat zubereiten (ähnlich wie Möhrensalat).

Die Süsskartoffel kann ebenso für alle "normalen" Kartoffel-Rezepturen verwendet werden. Man kann die Süsskartoffel also kochen (mit der Schale), man kann sie backen, überbacken, frittieren, braten oder pürieren.

In der ayurvedischen und indischen Küche wird die Süsskartoffel auch gerne zu Süßspeisen verwandelt.

Besonders lecker schmeckt sie in Suppen. Aber auch Pommes lassen sich aus Süsskartoffeln machen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.



# Süsskartoffel-Rezepte

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige Süsskartoffel-Rezepte vor:

## Süsskartoffel-Rezept Nr. 1 – Süsskartoffel-Küchlein

Wir verwenden für diese Küchlein die Süsskartoffel, weil sie geschmacklich sehr gut zur Banane und den Walnüssen passt. Das zugefügte Kokosöl verstärkt zusätzlich das Aroma der Süsskartoffel und macht die Küchlein noch nussiger.

[Zum Rezept](#)

## Süsskartoffel-Rezept Nr. 2 – Süsskartoffel-Wraps

Durch die Kombination von Dinkelmehl und Süsskartoffeln sind diese Süsskartoffel-Wraps leicht zu rollen, haben eine schöne Farbe und harmonieren geschmacklich hervorragend mit ihrem abwechslungsreichen Innenleben. Und darauf dürfen Sie sich wirklich freuen, denn hier vereinen sich die unterschiedlichen Aromen zu einem perfekten Ganzen.

[Zum Rezept](#)

## Süsskartoffel-Rezept Nr. 3 – Süsskartoffel-Brokkoli-Gemüse

Dieses basisches Süsskartoffel-Gericht schmeckt einfach köstlich und ist zudem sehr gesund. Es ist eine reine Gaumenfreude für alle Liebhaber der fruchtig-würzigen Küche. Die Kombination der erdigen Süsskartoffel mit der frischen Süsse des Obstes - fein abgeschmeckt mit speziellen Gewürzen - machen dieses Gericht zu einem kulinarischen Erlebnis.

[Zum Rezept](#)

## Süsskartoffel-Rezept Nr. 4 – Süsskartoffelburger

Mit diesem Rezept erhalten Sie einen leicht süsslichen und dennoch sehr pikanten Süsskartoffelburger, in einem selbstgemachten Ketchup gebettet und mit Kochbanane und Kresse belegt.

[Zum Rezept](#)

## Süsskartoffel-Rezept Nr. 5 – Süsskartoffelschnitzel im Kokosmantel

Für dieses Süsskartoffel-Rezept wurden die Süsskartoffeln in Scheiben geschnitten, paniert und in der Pfanne knusprig gebraten. Zu den leicht exotisch-süsslichen Scheiben servieren wir einen feinen Chinakohl-Salat.

[Zum Rezept](#)

Wir wünschen Ihnen schon einmal guten Appetit :-)

## Unser Youtube-Kochkanal

In unserem Kochkanal finden Sie inzwischen etwa 500 Kochfilme, in denen leckere, vegane und gesunde Rezepte gekocht wurden. [Es geht hier entlang.](#)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/suesskartoffel.html>