



Powerknollen

*Süsskartoffeln liegen im Trend. Köche haben ihre Vielseitigkeit entdeckt, Ernährungswissenschaftler ihre inneren Werte und eine Handvoll Schweizer Bauern ihre robuste Natur. Wir haben der Südamerikanerin nachgespürt. **Stephanie Riedi***

Noch keine fünf Jahre ist es her, da war sie allenfalls dem hiesigen Easyjetset bekannt. Heute hingegen wird die Süsskartoffel, auch Batate genannt, in Foodblogs und Gourmetlokalen gleichermassen gefeiert. Vor allem auf dem Speiseplan von Ernährungsbewussten mischt die Knolle seit kurzem ganz oben mit. Denn sie wurde 2016 vom Center for Science in the Public Interest (CSPI), einer internationalen Konsumentenorganisation, zum gesündesten und nährstoffreichsten Gemüse der Welt erkoren.

Grund genug, das ausgezeichnete Spitzengewächs etwas näher kennenzulernen. Zumal die Süsskartoffel einige Überraschungen in petto hat. Zum Beispiel der Name. Ausser der Heimat, nämlich Süd- und Mittelamerika, hat die Süsskartoffel kaum etwas mit der Kartoffel gemein. Zwar sind beide Kinder der Unterwelt, also unterirdisch herangewachsen und im Gepäck von Kolumbus über den grossen Teich gereist. Doch botanisch betrachtet gehören sie verschiedenen Familien an. Die Süsskartoffel ist ein Windengewächs, die Kartoffel ein Nachtschattengewächs.

Ernährungsphysiologisch haben die eine wie die andere Ähnliches zu bieten. Ausser beim Vitamin C überflügelt die Süsskartoffel die Kartoffel jedoch deutlich. Sie punktet insbesondere durch den hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen. Dabei gilt die Faustregel: Je intensiver die Farbe ist, desto mehr Carotinoide und Anthocyane stecken in ihr drin. Diese Antioxidantien schützen die Körperzellen vor freien Radikalen und stärken das Immunsystem. Zudem soll sich das in ihnen

enthaltene Caiapo positiv auf den Cholesterinwert auswirken. Süsskartoffeln sind überdies reich an Mineralien wie Eisen und Kalium, Folsäure sowie den Vitamine A, B2, B6 und E.

Auch ist der glykämische Index der Süsskartoffeln niedriger als bei Kartoffeln. Will heissen, sie lassen den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe schiessen, sondern bewirken einen langsamen Insulinstieg und versetzen den Körper nicht in einen Speicherzustand wie Kartoffeln, verursachen also kaum Hüftgold oder gar Diabetes II. Kommt hinzu, dass Süsskartoffeln voller Ballaststoffe sind, ergo lange satt machen und sogar die Fettverbrennung ankurbeln. Verantwortlich dafür ist das Gewebshormon Adiponektin, das den Stoffwechsel aktiviert. Das Hormon steckt auch in Avocados und fettem Fisch.

KULINARISCHE VIELSEITIGKEIT

Der grösste Unterschied zwischen Süsskartoffeln und Kartoffeln zeigt sich in der Küche. Einzige Gemeinsamkeit ist ihre Vielseitigkeit. Süsskartoffeln lassen sich zum Beispiel für Chips und Frittes ebenso gut verwenden wie Kartoffeln. «Mir

schmeckt sie gebraten aus dem Ofen am besten, quasi eine kreative Variante der Ofenkartoffel», sagt etwa Spitzenköchin Tanja Gandits. «Aromatisch ergibt die Süsskartoffel mit dem Ingwer ein perfektes Duett, zum Beispiel in einer Suppe mit Kokosnussmilch, und passt zu allem, was spritzig und frisch ist – Chili, Passionsfrucht oder Limette.»

DEM KÜRBIS ÄHNLICH

Grandits' Tipps in Sachen Foodpairing zeigen, dass Süsskartoffeln zwar für Rösti und Stock verwendet werden können. Doch der Geschmack ist völlig anders. Denn Süsskartoffeln munden – nomen est omen – süss. Ihre Aromen erinnern an Kürbis, was übrigens auch für die Konsistenz der Knolle gilt. Wer also das kulinarische Potential der Batate entdecken und vor allem voll ausschöpfen will, trennt sich am besten von der Vorstellung, in ihr eine Alternative zur Kartoffel gefunden zu haben.

Rezepte finden sich mittlerweile Hunderte in Internet – auch für Rohkost. Doch ob Bataten roh gegessen werden können, gilt als umstritten. Anscheinend enthalten gewisse Sorten Blausäure, die erst durch das Ko-



Die Süsskartoffel wächst wie die Kartoffel in der Erde und kommt ebenfalls aus Lateinamerika. Trotzdem sind sie nicht verwandt.

© Fotolia.com

Vivitz

Bio Eistee Easy Fruits & Grüntee 500 ml



Vanadis

Mayonnaise & Senf 185 ml / 200 ml



Anzeige



© Fotolia.com

Die Süsskartoffel ist vielseitig einsetzbar – das Internet liefert unzählige Rezepte und Inspiration.

chen zerstört wird. Darum empfiehlt es sich, vor allem für Babybreie nur gekochte Süsskartoffeln zu verwenden und das Kochwasser abzugiesen. Dort, wo die Knollen zu den Grundnahrungsmitteln gehören, isst man sie ebenfalls meist gegart. In Westafrika beispielsweise als Fufu, Süsskartoffelbrei, in Indien als Curry und in Korea in Form von Nudeln. Selbst in Japan werden die Bataten gegart, bevor sie zu Yokan verarbeitet werden, kleine süsse Bissen, die unseren Pralinés ähnlich sind.

SCHWEIZER PRODUKTION

Nebst den kulinarischen und den zweifellos vorhandenen inneren Werten hat die Süsskartoffel auch für Geniesser mit grünem Daumen und Gewissen Erfreuliches zu bieten. Seit vergangenem Jahr gibt es sie nämlich auch aus hiesigem Bio-Anbau. Im Sommer 2015, dem heissesten seit Messbeginn vor 150 Jahren, startete Agroscope einen Versuch damit. «Die Süsskartoffel könnte wegen ihrer grossen Toleranz gegenüber Hitze und Trocken-

heit in der Zukunft für den Gemüseanbau interessant sein», begründet das Institut für Pflanzenbauwissenschaften in Nyon das Experiment. Als weiterer Grund wird die Beliebtheit der orangen bis violetten Knollen erwähnt. «Vor allem bei der jüngeren Generation sind Süsskartoffeln voll im Trend.»

AUF KÄLTE EMPFINDLICH

Im Bio-Anbau haben sich die Geschwister Müller von BioLand Agrarprodukte in Steinmaur im Zürcher Unterland sowie Beatrice Peter und Jorge Vasquez vom Grüthof in Wildensbuch im Zürcher Weinland für die Süsskartoffel stark gemacht. Die Müllers, weil sie sich auf seltenes Gemüse und Obst spezialisiert haben. Das Duo Peter/Vasquez, weil «Innovation unsere Zukunft ist», wie die beiden erklären.

Jorge Vásquez hat sich intensiv mit den Anbaubedingungen befasst. Schliesslich ist die Süsskartoffel eine Tropenpflanze, die mit ihren länglichen Speicherknollen zwar sehr hitzeresistent ist, aber empfindlich auf Kälte reagiert. Ihr Temperaturoptimum liegt zwischen 21 und 29 Grad. Temperaturen unter 10 °C verträgt sie kaum. Darum setzt sie Vásquez nicht wie in Süd- und Mittelamerika im März ins Feld, sondern pflanzt vorgezogene Setzlinge Ende Mai ins Freie. So kann er die Vegetationszeit auf die heissesten Monate verkürzen. Im Oktober sind die Knollen erntereif und nach zwei, drei Wochen Lagerung hat sich die volle Süsse entwickelt.

Die Mengen sind allerdings noch verschwindend gering. Der Grossteil der Bio-Bataten muss aus Südeuropa importiert werden, um der stetig wachsenden Nachfrage gerecht zu werden. Laut Statistik hat sich die Importmenge in den letzten zehn Jahren nämlich von 405 Tonnen auf über 2100 Tonnen verfünffacht.

MARKTNOTIZ



NILA'S KITCHEN

Gesunder, schneller Bio-Food von Morga!

Nila's Kitchen Produkte sind so im Becher vorbereitet, dass einfach und schnell ein leckeres, gesundes Gericht zubereitet werden kann. Zum Einsatz kommen nur reine biologische Zutaten, ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker. Man muss lediglich heisses Wasser übergiessen, umrühren, 15 Minuten warten und schon steht das Essen bereit. Ideal für unterwegs oder wenn es mal schnell gehen muss.

www.morga.ch