



Süßkartoffeln (violett)

„Sehr lecker, sehr gesund und mit einer ungewöhnlichen Farbe...“

Lila Süßkartoffelsuppe

2 violette Süßkartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls klein schneiden. In einem großen Topf die Zwiebel anbraten, anschließend den Knoblauch und die Süßkartoffeln dazu geben. Mit

300 ml Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Alles mit einem Pürierstab pürieren, 200 ml Kokosmilch dazu geben und alles nochmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Wir wünschen Guten Appetit!

Quelle Rezept und Bild: juliamalia.de

Herkunft und Anbau



Wir kennen die aus China stammenden Knollenfrüchte als wahre **Gesundheitsbomben** - und dazu noch schmackhaft!

Hier findet sich auch der größte Pro-Kopf-Verbrauch. Auf Platz 2 liegt die USA: in Amerika wird die Süßkartoffel, die botanisch gesehen wenig mit unserer heimischen Kartoffel zu tun hat, in den gleichen Mengen verzehrt, wie in Europa die normale Kartoffel. Dabei liegt der Preis für ein Kilo genau anders herum!

Eigenschaften und Geschmack

Im Gegensatz zur „klassischen“ Kartoffel kann die Süßkartoffel auch roh verzehrt werden! Ansonsten lassen sich beide Sorten gleich zubereiten.

Der Kohlenhydrate-Gehalt ist ähnlich bei ca. 19g/100g. Davon hat die Süßkartoffel einen Zuckergehalt von über 4g, was für den typischen Geschmack verantwortlich ist - bei der „klassischen“ Kartoffel liegt dieser bei nur 0,8g/100g!



Nährwertangaben ϕ /100 g und Medizin

Vergleicht man die Süßkartoffel mit der Kartoffel, dann liegt ihr Kaloriengehalt etwas höher, der mit ca. 86 kcal angegeben ist (77 kcal Kartoffel). Beeindruckend sind die Unterschiede im Vitamin- und Mineralstoffgehalt: Der Gehalt an den fettlöslichen Vitaminen Beta-Carotin (8500 μ g!) und E (260 μ g) ist bei Süßkartoffeln enorm, bei der normalen Kartoffel ist er gleich null. Diese weißt dafür um einiges mehr Vitamin C (19,7 mg), B6 (295 μ g) und Kalium (421 mg) vor.

Vergleicht man wiederum die violette mit der „klassischen“ Süßkartoffel, kann man sagen: Geschmacklich unterscheiden sich die Knollenfrüchte nicht, wohl aber hinsichtlich der Inhaltsstoffe! Die violette Süßkartoffel beinhaltet einen deutlich höheren Gehalt an Anthocyane, einem sekundären Pflanzenstoff, welcher unter anderem auch für die Blaufärbung von Brombeeren, Trauben und Johannisbeeren verantwortlich ist. Anthocyan gilt als stark antioxidativ, gefäßschützend und wird momentan auf eine krebsvorbeugende Wirkung erforscht