

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 3

Artikel: Die süsse Schwester der Erdbirne
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722945>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die süsse Schwester der Erdbirne

Ohne sie zu beleidigen, darf man die Süsskartoffel als Kürbischfolgerin sehen: Auch ihr Innenleben ist orange bis rötlich, ihr Geschmack leicht süsslich. Und sie ist sehr angesagt.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Als die Eroberer Kartoffel und Süsskartoffel nach Spanien brachten, wurden die Süsskartoffeln schneller populär als die Grund- oder Erdbirne. Und weil, wie Waverly Root im einzigartigen «Mundbuch» berichtet, ein John Gerard im Werk «Herball» von 1597 die Süsskartoffel potato nannte und die Kartoffel Virginiakartoffel, war der Grundstein für die irrige Annahme gelegt, die Kartoffel stamme aus Nordamerika.

Es ist eine Geschichte von Irrtümern und Missverständnissen mit den Knollen. Denn die Kartoffel stammt aus den Anden, die Süsskartoffel laut Alexander von Humboldt aus Mittelamerika. Sie braucht grundsätzlich Wärme. Und sie ist – nein, nomen ist nicht omen – weit davon entfernt, eine Kartoffel zu sein und nur am Rande mit unseren Händöpfeln verwandt.

In den USA gehören Süsskartoffeln zur kulinarischen Tradition, vor allem der Südstaaten. Sweet potatoes zum Truthahn sind unverzichtbar am Thanksgiving-Essen. Letztes Jahr war die Gesamtproduktion von Kartoffeln in den USA kleiner als diejenige von Süsskartoffeln. Weltweit steht die Batate auf Platz drei der Wurzel- und Knollennahrungspflanzen.

Hierzulande musste sie lange auf ihren Durchbruch warten. Erst in den letzten Jahren begann man, sich mit den Knollen der Prunkwinde zu beschäftigen. Das liegt grösstenteils am Trend zu asiatischer, südamerikanischer und afrikanischer Küche. Plötzlich tauchten Yams, Kochbananen und Maniok bei uns auf, und mittlerweile sind Süsskartoffeln richtig in Mode gekommen. So findet man sie bereits bei den Grossverteilern und sowieso in Reformhäusern und Bioläden.

Die fleischige Knolle wurde als Kulturpflanze von allen lateinamerikanischen Hochkulturen verwendet. Einfach gesagt, kann man die Süsskartoffel verwenden wie die Kartoffel. Mit einem – allerdings lebenswichtigen – Unterschied: Man kann auch ihre Blätter und Triebe essen.



Kalbsvoressen mit Süsskartoffelstock

Hauptspeise für 2 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Schmoren: ca. 1 ½ Std.

Zutaten

je 150 g Rüebli, Sellerie und Lauch
300 g Kalbsvoressen (z. B. Schulter/Laffe, Hals), vom Metzger in ca. 3 cm grosse Würfel geschnitten
Bratbutter zum Anbraten
1 dl Weisswein
2 dl Fleischbouillon
50 g tiefgekühlte Kefen, angetaut
300 g mehlig kochende Kartoffeln
300 g Süsskartoffeln
Salzwasser, siedend
2 EL Crème fraîche

→ Rüebli und Sellerie in ca. 3 cm lange Stängel schneiden. Lauch halbieren, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

→ Fleisch trocken tupfen. Bratbutter im Bratopf erhitzen, Fleisch rundum ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen. Bratfett auftupfen, evtl. wenig

Bratbutter in derselben Pfanne erhitzen, Gemüse ca. 2 Min. rührbraten, Fleisch wieder begeben, mit 1 TL Salz und wenig Pfeffer würzen.

→ Wein und Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 1 ½ Std. schmoren.

→ Fleisch und etwa zwei Drittel des Gemüses herausnehmen, restliches Gemüse mit der Flüssigkeit pürieren. Fleisch, Gemüse und Kefen begeben, ca. 2 Min. köcheln, mit Salz und Pfeffer würzen.

→ Kartoffeln und Süsskartoffeln in Stücke schneiden, im siedenden Salzwasser offen weich kochen, abtropfen. Kartoffeln durchs Passe-vite zurück in die Pfanne treiben, Crème fraîche darunter mischen, mit wenig Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Energiewert/Person

ca. 2467 kJ/590 kcal

Fett 32 g, Eiweiss 82,3 g, Kohlenhydrate 140 g

Was Süsskartoffeln bewirken

Allergien

Die Süsskartoffel stammt von den Westindischen Inseln und Zentralamerika, wo sie vielen Bewohnern als Hauptnahrungsmittel dient. Allergische Reaktionen auf Batate sind in der medizinischen Literatur nicht beschrieben.

Cholesterin

Das tropische Nahrungsmittel enthält kein Cholesterin und kann somit von all jenen bedenkenlos verzehrt werden, deren Blutfettwerte erhöht sind.

Diabetes

In der Volksmedizin wird die Batate schon lange zur Behandlung von Diabetes eingesetzt. Studien haben zudem gezeigt, dass Bestandteile der Süsskartoffel helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken. Es müssen jedoch für 100 Gramm Süsskartoffeln etwa 2,5 Broteinheiten kalkuliert werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Bataten enthalten nur 0,6 Gramm Fett pro 100 Gramm, was einer Herz-Kreislauf-freundlichen Ernährung entgegenkommt. Neben Zucker und Stärke weisen Bataten auch einen hohen Gehalt an Beta-Carotin auf. Beta-Carotin wirkt einerseits als Antioxidans, das zellschädigende freie Radikale abfangen kann. Zellschädigungen gehören zu den Ursachen für degenerative Erkrankungen wie Krebs, Rheuma und Arthrose. Andererseits wird Beta-Carotin im Körper in Vitamin A umgewandelt, das stärkend auf das Immunsystem wirkt.

Übergewicht

Wegen des Nährwerts von 137 Kalorien und des hohen Gehalts von 31 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm gehören Süsskartoffeln zu den gut nährenden Lebensmitteln. Allerdings ist ihr niedriger Fettgehalt ein Pluspunkt.

Verdauung

Süsskartoffeln enthalten viele Mineralien, darunter auch – ähnlich wie die Kartoffel – viel Kalium. Dies ist positiv für die Regulierung des Wasserhaushalts. In 100 Gramm Bataten finden sich zudem 7 Gramm Ballaststoffe, die der Verdauung zuträglich sind.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop