

# DIE SÜSSKARTOFFEL

GLUTENFREIE KNOLLE MIT POTENZIAL



AUTORIN: JUDITH SCHAKE  
Oecothrophologin, Arbeitskreis für  
Ernährungsforschung e. V.  
info@ak-ernaehrung.de

Wer auf Gluten verzichten muss, findet heute eine Vielzahl an Lebensmitteln, die eine ausgewogene Ernährung ermöglichen. Dazu zählen neben den glutenfreien Getreiden wie Hirse und Reis auch Samen wie Buchweizen und Quinoa. Weniger bekannt ist die gute Eignung von stärkehaltigen Knollen. Hier ist es besonders die Süßkartoffel, die sich für eine abwechslungsreiche glutenfreie Küche empfiehlt.

## Knollen – glutenfreie Getreidealternativen

Getreide zeichnet sich durch einen hohen Kohlenhydratgehalt (Stärke) und hochwertiges Eiweiß aus. Die Stärke trägt zur Sättigung bei und gibt dem Organismus Energie für Nerven und Muskeln. Das pflanzliche Eiweiß dient dem Erhalt der Organe und Körperstrukturen. Verträgt man jedoch kein Gluten, braucht man nährstoffreiche Alternativen wie die glutenfreien Getreide und Samen. Aber auch einige Knollen sind reich an Kohlenhydraten und können dadurch Abwechslung in den Speiseplan bringen. Die wichtigsten sind: Kartoffeln, Süßkartoffeln und Topinambur. Weiterhin sind die Yamswurzel, Maniok und Taro stärkereich, die überwiegend in anderen Weltgegenden wachsen. Für alle gilt: Sie enthalten weniger Eiweiß als die Samen. Daher ist darauf zu achten, sie mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten oder Milchprodukten zu kombinieren.

## Ernährungsqualität der Süßkartoffel

Besonders die Süßkartoffel ist gut verträglich, sättigend und reich an gesundheitsförderlichen Nährstoffen. Daher eignet sie sich besonders als Alternative zur Kartoffel für die glutenfreie Küche. Ihre Kohlenhydrate liegen in Form von Stärke sowie Einfachzucker (Saccharose) vor. Diese verleihen ihr den leicht süßlichen Geschmack. Die enthaltenen Ballaststoffe gelten als gut verdaulich. Die Knolle ist arm an Eiweiß und Fett. Dafür enthält sie ein wertvolles Spektrum an gesundheitsförderlichen Mineralstoffen, Vitaminen und Antioxidantien. Der Gehalt an Beta-carotin in den orangefarbenen Süßkartoffeln ist fast so hoch wie in Karotten. Es wird vom Körper in Vitamin A umgewandelt. Der Körper nimmt das Beta-carotin am besten auf, wenn die Süßkartoffeln mit etwas Fett gegessen werden. Ein weiterer Grund für ihre Beliebtheit ist ihre Wandlungsfähigkeit. Süßkartoffeln harmonisieren gut mit anderen Gemüsearten und passen zu Getreide und Hülsenfrüchten. Das macht sie zu einer geeigneten Zutat in der vegetarischen und veganen Küche. Sie passen aber auch als Sättigungsbeilage zu Fleisch und Fisch. Die Knolle lässt sich kochen, braten oder backen, frittieren und pürieren. Gart man die Schale mit, bleibt der Geschmack stärker erhalten. Wegen der recht festen Konsistenz wird die Schale jedoch oft entfernt.

>>>



Süßkartoffeln bereichern den Speiseplan und bieten Abwechslung auf dem Acker

TAB.: ENERGIE-/NÄHRSTOFFVERGLEICH BATATE UND KARTOFFEL

|               | BATATE   | KARTOFFEL |
|---------------|----------|-----------|
| Energie       | 108 kcal | 68 kcal   |
| Wasser        | 69,2 g   | 77,8 g    |
| Eiweiß        | 1,6 g    | 2,0 g     |
| Fett          | 0,6 g    | 0,1 g     |
| Kohlenhydrate | 24,1 g   | 14,8 g    |
| Ballaststoffe | 3,1 g    | 2,1 g     |
| Eisen         | 0,66 mg  | 0,4 mg    |
| Vitamin A     | 1300 µg  | 1 µg      |
| Vitamin E     | 4,6 mg   | 0,05 mg   |
| Vitamin C     | 30 mg    | 17 mg     |

Prof. Dr. Elmadfa et al, GU Nährwert Kalorien Tabelle, 20/21

### Kartoffel und Süßkartoffel

Die Süßkartoffel wird auch Batate, Knollenwinde oder Weiße Kartoffel genannt. Anders als ihr Name vermuten lässt, ist sie aber nicht mit der Kartoffel verwandt. Sie gehört zur Familie der Windengewächse. Die Kartoffel hingegen ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse. In der Anthroposophischen Ernährung wird die solaninhaltige Kartoffel eher als Gemüsebeilage denn als Grundnahrungsmittel empfohlen (s. Lebendige Erde 2-18). Die Zubereitung der beiden Knollen ist ähnlich, die Batate hat aber eine kürzere Garzeit. In Wasser beträgt sie bei geschälten und zerkleinerten Knollen etwa 10 bis 15 Minuten. Im Vergleich zu Kartoffeln stecken in Süßkartoffeln etwas mehr Mineralstoffe sowie Vitamin E und C. Ein entscheidender Unterschied besteht im höheren Zuckergehalt: Die Süßkartoffel enthält rund 4,2 Gramm Zucker pro 100 Gramm, die Kartoffel hingegen nur etwa 0,8 Gramm.

### Vielseitig in der Zubereitung

Süßkartoffeln gibt es in verschiedenen Formen: länglich, rundlich, spindel- oder walzenförmig. Meist haben sie ein spitz zulaufendes Ende. Die Farbe der Schale reicht von weiß-gelblich, orange bis bräunlich oder purpurrot. Auch das Fruchtfleisch variiert von weißlich und gelblich bis bräunlich und rot. Ihre Konsistenz ist leicht mehlig. Von den zahlreichen Sorten kommen nur wenige auf den deutschen Markt. Dies sind überwiegend solche mit rötlicher Schale und gelb-orangenem bis violetter Fruchtfleisch. Die rotfleischigen Bataten gelten als besonders aromatisch und zerfallen beim Kochen nicht so schnell. Beim Einkauf achtet man auf festes Fleisch und darauf, dass keine fauligen Stellen oder Triebe zu sehen sind. Nach dem Kauf können Süßkartoffeln an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort etwa ein bis zwei Wochen gelagert werden. Der Kühlschrank eignet sich nicht für die Aufbewahrung, dort sind die Temperaturen zu niedrig.

Geschmacklich rangieren Süßkartoffeln zwischen Möhre und Kürbis. Sie schmecken in Salaten und Suppen, in Gemüsepfannen, Aufläufen und Gratins, gefüllt mit Linsen, als Bratlinge, Rösti und Chips. Sehr beliebt sind Süßkartoffel-Pommes bzw. die einfache Zubereitung als Ofengemüse. Ganz, halbiert oder in Scheiben geschnitten, mit etwas Öl und Gewürzen schmecken sie Kindern genauso wie Erwachsenen. Auch für Babybrei eignen sich die Knollen. Weniger bekannt ist, wie gut sie als cremiges Püree schmecken (s. Ernährungsrundbrief 4-22). Man kann sogar Konfitüre aus der Knolle machen. Anders als die solaninhaltigen Kartoffeln kann man Süßkartoffeln auch roh essen, z. B. als Gemüsesticks zum Dippen oder fein gerieben über Salate. Manche verarbeiten die Knolle auch in Kuchen, Brot oder Süßspeisen. Interessant für die glutenfreie Ernährung ist: Durch den Einsatz der Süßkartoffel lässt sich in Teigen das Mehl einsparen.

### Wichtige Nahrungspflanze – weltweit und in der Region

Die Süßkartoffel ist eine mehrjährige Kletterpflanze. Der oberirdische Teil der Pflanze windet sich krautig am Boden. Es bilden sich zahlreiche Triebe mit auffälligen weiß-violetten Trichterblüten. An ihnen erkennt man die Verwandtschaft zu den Prunkwinden, einer beliebten Zierpflanze in unseren Gärten. In manchen Ländern werden die jungen Blätter gegessen, vergleichbar mit unserem Spinat. Unter der Erde bilden sich verdickte Wurzeln. Also, der Teil der Pflanze, den wir als Batate oder Süßkartoffel in den Naturkostläden finden.

Die Pflanze stammt ursprünglich aus dem Nordwesten Südamerikas. Vermutlich wurde sie bereits 4500 v. Chr. in einem Gebiet domestiziert, das den heutigen Ländern Guatemala, Kolumbien, Ecuador und Peru entspricht. Heute ist die Batate in den gesamten Tropen und Subtropen ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Denn sie mag es warm und verträgt keinen Frost. 2020 lag die Jahresproduktion bei rund 90 Millionen Tonnen. Damit gehört die Wurzelknolle inzwischen zu den wichtigsten Nahrungspflanzen weltweit. Der größte Produzent ist China. Die hierzulande angebotenen Knollen stammen meist aus den USA, gefolgt von Ägypten und Israel.

In der EU werden Süßkartoffeln vor allem in Spanien, Portugal, Italien und Griechenland angebaut. Inzwischen stammen rund zehn Prozent unseres Angebots aus Deutschland. Im Rahmen der Initiative BioRegio Bayern 2020<sup>1</sup> wurden in Niederbayern vielversprechende Versuche durchgeführt. Anbau-Schwerpunkte liegen neben Bayern in Niedersachsen und Rheinland-Pfalz. Vor allem Bio-Betriebe mit Direktvermarktung haben mit einem kleinflächigen Anbau begonnen. Auch in Demeter-Qualität sind Süßkartoffeln erhältlich.

#### Hinweise und Quellen

<sup>1</sup> [https://www.lwg.bayern.de/gartenbau/oeologischer\\_anbau/157652/index.php](https://www.lwg.bayern.de/gartenbau/oeologischer_anbau/157652/index.php); 4.1.22  
D. Lengauer, Biogemüsefibel 2017, Ländliches Fortbildungsinstitut AT  
BZfE-Bundeszentrum für Ernährung