

## Gar nicht mehr so exotisch: Süßkartoffeln wachsen inzwischen auch bei uns

(GMH) Schlaue Bauern ernten längst Süßkartoffeln auf deutschen Äckern. Denn für immer mehr Menschen sind die gesunden Sattmacher ein fester Bestandteil der Ernährung geworden. Die Knollen lassen sich vielseitig verarbeiten und schmecken mit ihrer süßlichen Note nicht nur Kindern. Bald beginnt die heimische Süßkartoffel-Ernte unter anderem in Nordrhein-Westfalen. Wer nachhaltig denkt, sollte gezielt zu regional angebauten Knollen greifen.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Die süßlichen Knollen lassen sich vielseitig verarbeiten, sowohl als Pommes, Chips oder Püree, schmecken sie nicht nur Kindern.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2023/09/GMH\\_2023\\_36\\_02-1.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2023/09/GMH_2023_36_02-1.jpg)



Auf ihren Äckern in Warendorf zwischen Münster und Bielefeld baut die Familie Austermann unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten an und verarbeitet sie unter anderem zu Gewürzgurken, Gemüsesalaten, Fruchtaufstrichen und Pesto. Seit fünf Jahren erntet der Familienbetrieb auch Süßkartoffeln. „Sie sind eine tolle Ergänzung für unser Sortiment im Hofladen“, sagt Felix Austermann. Der Anbau von Süßkartoffeln in Deutschland begann in den 1990er Jahren, und die Fläche beträgt heute schätzungsweise gut 200 Hektar – das entspricht zwischen 3.000 und 5.000 Tonnen marktfähigem Ertrag. Weitaus höher ist der Gesamtverbrauch in Deutschland, der bei mehr als 50.000 Tonnen liegt. Hauptlieferant sind die USA. Wegen des eher kühlen Klimas ist der Anbau in Deutschland erst ab Mai möglich, wenn die Bodentemperatur bei 18 Grad liegt. Denn Süßkartoffelpflanzen bevorzugen warme und sonnige Wachstumsbedingungen. Bei den Austermanns kommen sie als junge Setzlinge in den Boden und wachsen ähnlich wie Gurken über einer Bodenabdeckung aus Folie. Geerntet wird ab Ende September, so dass es die ersten regional angebauten Süßkartoffeln ab Oktober zu kaufen gibt.

Süßkartoffeln bereichern den Speiseplan gebacken, als Pommes frittiert, gekocht und gestampft, zu Suppen, Gnocchi und Quiche verarbeitet und in vielen weiteren Gerichten. Sie lassen sich mit vielen Gewürzen und Aromen kombinieren, sind nährstoffreich und gesund. So enthalten Süßkartoffeln unter anderem Vitamin A in Form von Beta-Carotin, sie sind eine Quelle für Vitamin C und B-Vitamine sowie für Mineral- und Ballaststoffe. Sie sind auch reich an Kohlenhydraten, wobei Süßkartoffeln einen niedrigeren glykämischen Index als herkömmliche Kartoffeln haben. Das bedeutet, sie lassen den Blutzuckerspiegel langsamer steigen und bieten dadurch ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

In tropischen und subtropischen Ländern zählt die Süßkartoffel oder Batate (botanisch: *Ipomoea batatas*), wie bei uns die Kartoffel, zu den Grundnahrungsmitteln. Auch wenn sich beide Pflanzen den Namen teilen und ihre Knollen verspeist werden, sind sie jedoch nur sehr entfernt miteinander verwandt. „Ich esse Süßkartoffeln gerne als Pommes oder Bratkartoffeln — gewürzt mit Rosmarin“, sagt Felix Austermann. Sie sind mit ihrem süßlichen Geschmack und der weicheren Konsistenz eine schöne Abwechslung zu normalen Kartoffeln.



### **[Kastenelement]**

#### **Süßkartoffel-Pommes aus dem Ofen**

Für 4 Portionen werden ein Kilo Süßkartoffeln benötigt. Die Knollen schälen und in etwa 1 Zentimeter dicke Streifen schneiden. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. In einer Schüssel die Streifen mit acht Esslöffeln Olivenöl, einem Esslöffel Meersalz, 3 Esslöffeln Speisestärke und einem Esslöffel Rosmarin-Nadeln mischen. Die Pommes 10 Minuten lang backen, dann vorsichtig umdrehen. Weitere 10 Minuten bräunen und heiß servieren.

Die Pommes schmecken süßlich, sind eher weich und werden nicht so kross wie aus Kartoffeln. Wahlweise können die Süßkartoffeln zum Backen auch in Würfel oder Scheiben geschnitten werden