



ALAMY, STOCKFOOD

Süsskartoffeln: In der Schale stecken Stoffe, die vor Diabetes schützen

Die gesunde Stiefschwester

Süsskartoffeln haben mehr gute Inhaltsstoffe als normale Erdäpfel

Dünsten, dämpfen, backen, kochen oder grillieren: Aus Süsskartoffeln lassen sich viele feine Menüs zubereiten. Der Gesundheitstipp zeigt, wies geht.

Sie sind gelb, orange oder rot und fallen deshalb in den Auslagen der Grossverteiler auf. Süsskartoffeln landen immer öfter auf dem Teller. Die Migros verkaufte 2017 laut Sprecherin Martina Bosshard 30 Prozent mehr als noch im Vorjahr. Auch bei Coop heisst es, dass die Nachfrage steige. Die meisten Süsskartoffeln stammen aus warmen Ländern wie Ägypten oder Spanien. Auch einige Schweizer Bauern bauen sie an.

Süsskartoffeln sind nicht mit Kartoffeln verwandt. Sie enthalten mehr Vitamin C, Kalium und Nahrungsfasern als normale Erdäpfel. Vitamin C lässt Wunden besser heilen, Kalium senkt den Blutdruck und Nahrungsfasern helfen beim Verdauen und senken das Cholesterin. Auch Patienten mit Diabetes müssen nicht verzichten. Die Knollen enthalten zwar viele Kohlen-

hydrate. Doch Ernährungswissenschaftlerin Christine Brombach von der Zürcher Hochschule für An-

gewandte Wissenschaften verweist auf den Stoff Caiapo in der Schale: «Er hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.» Deshalb ist das Gemüse mit Schale am gesündesten.

Die Süsskartoffel lässt sich ähnlich einsetzen wie eine normale Kartoffel: Man kann sie dünsten,

dämpfen, backen, kochen oder grillieren. Der Gesundheitstipp hat Rezepte zusammengestellt (siehe Merkblatt). Süsskartoffeln sind auch roh lecker, etwa in feinen Scheiben als Salat. Als Hauptgang passen sie zu Poulet in Kokosmilch. Der Zürcher Kochbuchautor Pascal Haag empfiehlt gebackene Süsskartoffeln mit scharf gewürzten Kichererbsen.

Bis eine Süsskartoffel gar ist, dauert es 30 bis 45 Minuten. Schneidet man sie in kleine Stücke, geht es schneller. Um die Inhaltsstoffe zu erhalten, sollte man die Knollen am besten dampfgaren, sagt Stéphanie Bieler von der Gesellschaft für Ernährung: «Möglichst kurz und mit wenig Flüssigkeit.» *Andrea Schmits*

Rezept

Roher marinierter Süsskartoffelsalat

(2 Portionen)

- ▶ 1 Süsskartoffel
- ▶ ½ grosse rote Chilischote
- ▶ 1 Frühlingszwiebel
- ▶ ½ Bund Minze
- ▶ 1 Limette, nur Saft
- ▶ ¼ TL Salz
- ▶ ¼ TL Zucker
- ▶ ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1 EL geröstete Cashewkerne

Die Süsskartoffel schälen und in feine Scheiben schneiden. Chilischote in feine Streifen

schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Die Blätter der Minze

abzupfen und grob hacken.

Marinade: Limettensaft mit Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Öl verrühren. Die Süsskartoffel- und Chilistreifen, Frühlingszwiebel und Minze dazugeben. Cashewkerne hacken und darüberstreuen.

