

& gesund

... ABER KEINE KARTOFFELN

Eigentlich ist der Name irreführend: Süßkartoffeln sind gar keine Kartoffeln! Ipomoea batatas, so der lateinische Name, gehören zu den Windengewächsen und sind in subtropischen Regionen zu Hause. Mit unseren weißen Kartoffeln sind sie nur entfernt verwandt.

INFO FÜR DIABETIKER:

Trotz ihres süßen Geschmacks haben Süßkartoffeln einen niedrigen Glykämischen Index (GI) und tragen so dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. 100 g Süßkartoffeln entsprechen 2 BE.

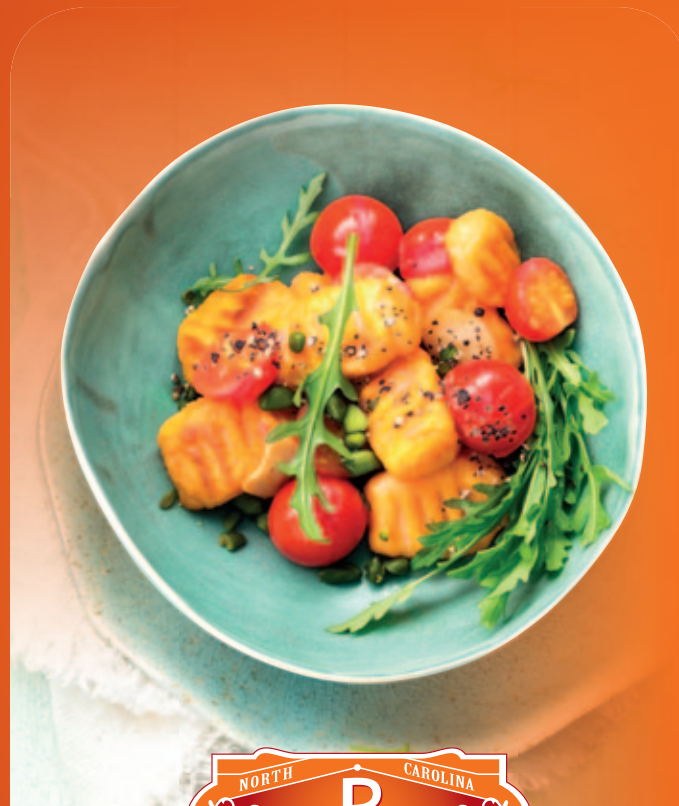


Lecker und gesund kochen



Raffinierte und doch alltagstaugliche Rezepte mit Süßkartoffeln finden Sie im Internet auf

www.suesskartoffeln-usa.de



KONTAKT

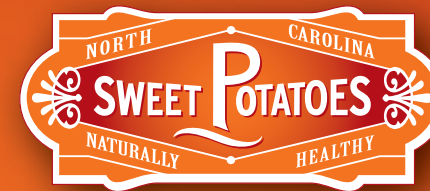
North Carolina SweetPotato Commission

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24 · D-53111 Bonn

fon: 0228-94 37 87-0 · fax: 0228-94 37 87-7

E-Mail: info@suesskartoffeln-usa.de



Süßkartoffeln AUS NORTH CAROLINA



Die Zeit ist reif für das süße Gemüse

www.suesskartoffeln-usa.de

Vielseitig, lecker

SÜSSKARTOFFELN SIND EINE ECHTE ENTDECKUNG ...

Wer sich in der Welt umguckt, stellt fest, dass Süßkartoffeln zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln zählen: Hinter Mais, Reis, Weizen und anderen belegen sie den 7. Platz. Entsprechend groß ist die Auswahl an Rezepten. Entdecken auch Sie dieses Gemüse für sich: Denn Süßkartoffeln sind vielseitig, lecker und liefern wertvolle Inhaltsstoffe. Die Zeit ist einfach reif für Süßkartoffeln!



WAS STECKT IN SÜSSKARTOFFELN?

Süßkartoffeln sind reich an Vitamin A, insbesondere Beta-Carotin. Sie enthalten Vitamin C, E und B6 sowie Pantothensäure und liefern Mineralstoffe wie Mangan, Folsäure, Kupfer, Kalium und Eisen.

100 g Süßkartoffeln enthalten 20 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß und 3 g Ballaststoffe. Sie sind fettfrei und haben einen Energiegehalt von nur 86 kcal.



AUFBEWAHRUNG:

Süßkartoffeln sollten als tropisches Gemüse niemals roh eingefroren oder im Kühlschrank gelagert werden. Sie haben es am liebsten dunkel, kühl und luftig, ohne in Folie oder Beuteln eingepackt zu sein. So sind sie einige Wochen haltbar. Blanchierte oder gekochte Knollen halten sich sieben Tage im Kühlschrank.



Warum ausgerechnet North Carolina?

Der US-Bundesstaat an der Ostküste ist der größte Erzeuger von Süßkartoffeln in den USA. Mit seinem feuchten subtropischen Klima und dem sandigen Lehmboden bietet North Carolina hervorragende Bedingungen für den Anbau von Süßkartoffeln. Hier arbeiten die Farmer mit neuesten Anbaumethoden und setzen neueste Technologien ein.



Schmecken Süßkartoffeln aus North Carolina besser?

Ja! Denn in North Carolina lässt man sich Zeit. Bevor die Süßkartoffeln nach der Ernte im September auf den Markt kommen, werden sie zunächst gelagert. Während des Reifeprozesses verwandelt sich die Stärke in Zucker, so dass die Kartoffeln süßer und aromatischer schmecken als frisch geerntete Ware. Das Aroma ist leicht nussig, und der Geschmack erinnert etwas an Kürbis und Karotte.

Erkennungsmerkmale von Süßkartoffeln aus North Carolina

Längliche, spitz zulaufende Form, hellbraune bis rosa Schale, oranges Fruchtfleisch – das sind die Merkmale der Sorten, die in North Carolina angebaut werden. Grillen, kochen, backen – diese Süßkartoffeln eignen sich für jede Zubereitungsart.



ZUBEREITUNG:

Dank ihres süßen Geschmacks lassen sie sich unglaublich vielseitig zubereiten. Sie schmecken roh oder gegart, als Beilage zu Fleisch und Fisch, als Suppe, Auflauf, Salat, oder auch als Süßspeise. Als Zutat im Kuchen und Brot ermöglichen sie es, die Zugabe von Fett zu reduzieren und machen die Backwaren saftiger.

