

KERBLER's Süßkartoffel

direkt vom Bauern aus dem Weinviertel

Die Süßkartoffel – wichtige Informationen, Gesundheit, Rezepte, Studien



Allgemeine Informationen über die Süßkartoffel

Die Süßkartoffel ist eine Knollenpflanze, aber mit der klassischen Kartoffel nicht verwandt. Ihre Blätter und Triebe wachsen als Windengewächs (wie Gurke, Zucchini,...). Der botanische Name der Süßkartoffel ist *Ipomoea batatas*. Die Süßkartoffel mit saftigem Fruchtfleisch hat einen süßlichen Geschmack und kann auch ungeschält sowie roh gegessen werden (wie z.B. Karotten...).

Die Süßkartoffel stammt aus Mittel- Südamerika und dient dort den Urkulturen als Hauptnahrungsmittel. Mittlerweile hat sich die Süßkartoffel über Afrika, Asien bis nach Europa verbreitet.

Die Süßkartoffel als Knolle kann als Nahrungsmittel sehr vielseitig zubereitet werden. Sie kann gekocht und sogar roh gegessen werden. Man kann Sie grillen und auch Pommes zubereiten. Weiters kann man die Süßkartoffel pürieren, knackige Puffer zubereiten, aber auch in Aufläufen oder in leckeren Suppen verwenden. Natürlich wird die Süßkartoffel auch als Süßspeise zubereitet. Es können von der Süßkartoffel sogar ihre Blätter als Spinat zubereitet werden.

Die Süßkartoffel sollte nicht im Keller und auch nicht im Kühlschrank gelagert werden. Die kurze Lagerung der Süßkartoffel wird bei Raumtemperatur und trocken empfohlen.

Die Wirkung der Süßkartoffel auf die Gesundheit

Der Süßkartoffel werden heilende Wirkungen nachgesagt. Die Naturvölker die sich hauptsächlich von Süßkartoffel ernähren, erkranken nicht wirklich an Diabetes oder Bluthochdruck. Die Forschung hat bewiesen, dass durch den Verzehr der Süßkartoffel der Blutzucker gesenkt werden kann. Außerdem werden mit dem Verzehr gleichzeitig auch die Cholesterinwerte gesenkt. Dies ist besonders wichtig für das Herz-Kreislauf-System. Weiters wird auch das Blut und der Blutfluss verbessert. Wer regelmäßig Süßkartoffel isst, kann daher Herzinfarkt und Schlaganfälle vorbeugen.



Folgende wichtige Inhaltsstoffe sind in der Süßkartoffel zu finden: Caipio, Carotionide, Antioxidanten, Vitamine C, E, B2, B6, H, Mangan, Folat, Kupfer, Eisen und Protein

Außer den gesunden Nährwerten die in dieser Knollenfrucht enthalten sind, findet man auch viele Vitamine und Substanzen die gut für die Gesundheit sind. Besonders wichtig ist die antioxidative Wirkung der Süßkartoffel, wenn man Krankheiten wie Alzheimer und auch für Krebs vorbeugen möchte. Nebenbei helfen diese Substanzen auch den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Auch gegen Entzündungen können mit dem Verzehr von Süßkartoffel Abhilfe geschaffen werden. Krankheiten wie Asthma, Arthritis und Gicht können vorgebeugt werden und bei Auftreten der Symptome auch Linderung geschaffen werden.

In der Schale der Süßkartoffel stecken Substanzen die gut für den Magen-Darm-Bereich sind. Sie wirken verdauungsfördernd und regulieren die Funktion des Darmes. Man spricht sogar, dass die Süßkartoffel gegen Darmkrebs wirkt. Für diesen positiven Effekt sollte man jedoch die Süßkartoffel zum Verzehr nicht schälen und die Schale auf jeden Fall mitessen.

KERBLER's Natur-Landbau, 2013 Göllersdorf, Marktstraße 60, Austria

+43 680 / 33 46 326; office@kerblers.farm; www.kerblers.farm - Direktvertrieb

KERBLER's Süßkartoffel

direkt vom Bauern aus dem Weinviertel

Mit dem Verzehr von Süßkartoffel kann man auch das Immunsystem stärken, denn die vielen Vitamine und Mineralien, die hier enthalten sind, sind wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Ganz besonders auch bei Stresserkrankungen kann durch die Süßkartoffel das psychische Wohlbefinden verbessert werden. Der Verzehr von Süßkartoffel hat somit viele gesundheitliche Vorteile.

Die Anwendung der Süßkartoffel

Die Süßkartoffel ist sehr vielseitig und kann nicht nur gekocht sondern auch roh mit der Schale gegessen werden. Tatsächlich sind viele gesunde Inhaltsstoffe in der Schale.

Süßkartoffel können gekocht, gebraten als auch püriert und auch leckere Pommes hergestellt werden.

Außerdem kann die Süßkartoffel auch zu köstlichen Süßspeisen und Kuchen verarbeitet werden. Auch gibt es viele Rezepte für Suppen mit Süßkartoffel.



Süßkartoffelsuppe



Süßkartoffel Pommes



Süßkartoffelpüree

Dank der vielen Vitamine und Mineralstoffe wird auf die gesundheitlichen Vorteile beim Verzehr der Süßkartoffel hingewiesen und es wird empfohlen diese Knollenfrucht öfter zu essen.

Die Süßkartoffel sind reich an Proteinen was zum Energietanken anregt, das ist z.B. für Menschen die Sport betreiben sehr wichtig.

Weiters ist die Süßkartoffel ein gesundes Gemüse für schwangere Frauen da Sie Folat / Folsäure enthält, die wieder gut für das ungeborene Baby ist.

Zahlreiche wissenschaftliche deutsche und amerikanische Online-Studien zeigen positiv auf, welchen Erfolg man mit der Gesundheit hat, wenn man regelmäßig Süßkartoffel in den Speiseplan mit einbaut.

Auch hier in Österreich wird die Süßkartoffel immer beliebter.



Süßkartoffel Chips gebraten



Süßkartoffelsalat



Süßkartoffel gegrillt natur

Die Süßkartoffel ist tatsächlich eine Superknolle und sollte auf dem Speiseplan auf keinen Fall fehlen. Wer die Süßkartoffel noch nie ausprobiert hat, sollte sich die vielen variationsreichen und kreativen Rezepte mal anschauen, die beim Kochen mit Süßkartoffel keine Grenzen setzen. Es ist möglich die Süßkartoffel zu kochen, zu frittieren, zu pürieren und sogar in Backwaren und Süßspeisen zu verwenden. Auf diese Weise kann man seine Ernährung interessant gestalten und gleichzeitig gesünder leben.



KERBLER's Süßkartoffel stammen aus eigener Landwirtschaft – Anbau nach biologischen Richtlinien. So können Sie sicher sein, dass die Knollenfrucht keine schädlichen Substanzen zu ihrem persönlichen gesundheitlichen Vorteil enthält.

Man kann die komplette Süßkartoffel ohne schälen essen. Auch roh gegessen ist Sie ein Hochgenuss. Es lohnt sich auf jeden Fall diese Superknolle einmal zu versuchen, vielleicht mal einen Salat daraus zu machen... Ihrer kulinarischen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für jeden Geschmack gibt es bereits das richtige Rezept. (z.B. Bild links Süßkartoffel-Gemüsekuchen)

*Gesundheitliche Empfehlungen, Angaben, Studien stammen aus aktuellen Online-Experten-Berichten.

KERBLER's Natur-Landbau, 2013 Göllersdorf, Marktstraße 60, Austria

+43 680 / 33 46 326; office@kerblers.farm; www.kerblers.farm - Direktvertrieb