

NÄHRWERTE AUF EINEN BLICK

KOHLHYDRATE UND EIWEISS:

100 g Süßkartoffeln liefern 20 g Kohlenhydrate,
2 g Eiweiß und enthalten kein Fett.

VITAMIN A:

Es entsteht aus dem reichlich enthaltenen
Provitamin Beta-Carotin. Vitamin A ist wichtig
für die Sehfunktion, die Knochenentwicklung
und das Immunsystem. Beta-Carotin selbst
wirkt als Antioxidans gegen freie Radikale.

VITAMIN E:

Bereits eine kleine Portion Süßkartoffeln
deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen
an Vitamin E. Dieses hilft beim Schutz der
Zellen vor oxidativem Stress.

BALLASTSTOFFE:

Mit 4 g Ballaststoffen pro 100 g gehören
Süßkartoffeln zu den ballaststoffreichsten
Gemüsen überhaupt.

KALORIEN:

Eine mittlere Portion Süßkartoffeln (300 g)
liefert rund 260 Kalorien.

GENUSS UND GESUNDHEIT

Immer mehr Menschen bemühen sich
heute um einen gesunden Ernährungs-
und Lebensstil. Doch auch der Genuss
darf nicht auf der Strecke bleiben. Süß-
kartoffeln sind mit ihrem fein-süßlichen
Aroma und ihrem Reichtum an Nährstof-
fen eine gute Wahl. Sie sind schmackhaft,
vielseitig und enthalten Mineralstoffe
und Vitamine, vor allem aber Beta-Caro-
tin. Das ist der sekundäre Pflanzenstoff,
der für die orange Farbe verantwortlich
ist und als Antioxidans und Vorstufe von
Vitamin A eine wichtige Rolle spielt.



ÜBER DAS AMERICAN SWEET POTATO
MARKETING INSTITUTE (ASPMI)



American Sweet Potato

ASPMI ist eine Non-Profit-Organisation, welche die Interessen
amerikanischer Süßkartoffelfarmer vertritt. Sie leitet generische Marketing-
kampagnen in den Märkten Großbritannien, Deutschland, Frankreich und
den Benelux-Staaten.

2014 gegründet, hat es seinen Sitz im größten Süßkartoffelstaat
North Carolina. Grund dafür ist der stetig steigende Süßkartoffelkonsum
in Europa, der geprägt ist vom Wandel der Konsumenten hin zu einem
gesunden Lebensstil.

Weitere Informationen zu Süßkartoffeln aus den USA finden Sie zusammen
mit vielen Rezeptvorschlägen unter: www.sweetpotatoes.eu.

American Sweet Potato Marketing Institute
c/o mk² marketing & kommunikation gmbh
Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn | Tel 0228 943787-0
info@mk-2.com | www.sweetpotatoes.eu

Süßkartoffeln aus den USA



American Sweet Potato



FÜR KÖRPER UND SEELE

Aktiv leben mit
Süßkartoffeln

Veröffentlicht vom American Sweet Potato Marketing Institute

HIER KOMMT DIE POWERKNOLLE

Köstlich, vielseitig, reich an Ballaststoffen,
Vitaminen und Mineralstoffen: Süßkartoffeln
haben sich zu Recht weltweit zum neuen Trend-
gemüse gemausert. Die urigen Wurzelknollen
gehören zu den ältesten Gemüsen, die dem
Menschen bekannt sind und sind in vielen
Ländern traditionelles Grundnahrungsmittel.
Typisch sind ihre orange-rote Schale und das
kräftig orangefarbene Innere.

Die Vereinigten Staaten gehören zu den Haupt-
erzeugerländern. Ein Großteil der bei uns im
Handel erhältlichen Süßkartoffeln stammt aus
den USA, speziell von der Südküste und aus
Kalifornien. Dort bieten warme Temperaturen
und lange frostfreie Phasen ideale Voraus-
setzungen für ihren Anbau. Dank umfangreicher
Investitionen in Lagerung und Logistik ve-
rsorgen uns die amerikanischen Erzeuger das
ganze Jahr über mit der aromatischen Knolle.





NICHT ZU SÜß FÜR DIABETIKER

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden weltweit etwa 350 Millionen Menschen an Diabetes, Tendenz steigend. Allein in Deutschland gibt es nach Schätzungen der Deutschen Diabetes Hilfe zurzeit rund 6,7 Millionen Menschen mit Diabetes, darunter geschätzte 2 Millionen unentdeckte Fälle.

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Vollkornprodukten sowie ein gesundes Gewicht senken das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken. Dazu gehören auch Süßkartoffeln. Denn sie sind trotz ihres süßen Geschmacks keine Nascherei, sondern ein nährstoff- und ballaststoffreiches Gemüse.

Außerdem haben Süßkartoffeln je nach Sorte und Zubereitungsart trotz ihres hohen Anteils an Kohlenhydraten einen günstigen glykämischen Index (GI). Je niedriger der GI, desto weniger und langsamer steigt der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit. Damit sind Süßkartoffeln auch für Menschen geeignet, die bereits an Diabetes erkrankt sind. Sie genießen Süßkartoffeln am besten gekocht oder mit Schale, denn so haben sie den niedrigsten GI.

BETA-CAROTIN FÜR GESUNDE AUGEN

Auch die Augen freuen sich über jede Portion Süßkartoffeln. Denn das darin reichlich zu findende Beta-Carotin wandelt unser Körper im Verhältnis 6:1 in Vitamin A, das „Augenvitamin“, um. Aus dem gleichen Grund gelten Karotten als gut für die Augen. Konkret lassen sich vermutlich zwei altersabhängige Augenerkrankungen günstig beeinflussen, die das Sehvermögen in der zweiten Lebenshälfte verschlechtern: Grauer Star und die so genannte Altersbedingte Makuladegeneration (AMD).

FRÜHSTÜCK MIT SÜßKARTOFFELN? JA SICHER!



Pancakes

KEEP CALM AND EAT SWEET POTATO PANCAKES

Alle lieben Pancakes – und je gesünder sie werden, desto besser. Süßkartoffeln liefern alle notwendigen Vitamine und Ballaststoffe, um voller Energie in den Tag zu starten. Mit griechischem Joghurt, Mandelmilch und kalifornischen Walnüssen schmecken diese Pancakes richtig Klasse!



Overnight Oats

GENUSS ÜBER NACHT: SÜßKARTOFFEL OVERNIGHT OATS

Heute zubereiten, morgen genießen. Ideal für alle, die morgens kostbare Zeit sparen möchten. Einfach Haferflocken und Süßkartoffelbrei in einem Schraubglas verrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Smoothie

SCHNELL UND FRISCH GEMIXT: SÜßKARTOFFEL SMOOTHIE

Eine Kreation, die auf gar keinen Fall bei den Frühstücks-Highlights fehlen darf. Die Süßkartoffeln dienen als Zuckersersatz und sorgen für eine natürlich süße Note, kombiniert mit Bananen, Mandelmilch und rohem Kakao.

SÜßKARTOFFELN FÜR JEDE MAHLZEIT



Süßkartoffelspiralen

SÜßKARTOFFELSPIRALEN MIT BLUMENKOH-ALFREDO-SAUCE

Pasta leicht genießen? Na klar, indem man die klassischen Nudeln durch Süßkartoffeln ersetzt*. Die Blumenkohl-Alfredo-Sauce sorgt für eine cremige Textur, die dank der roten Chilis einen mild-würzigen Geschmack hat.

*Für die Pasta benötigt man einen Spiralschneider. Alternativ kann die Süßkartoffel in kleine Stücke geschnitten werden.

EXOTISCH UND SCHARF: SÜßKARTOFFEL-KOKOS-SUPPE

Wie wär's warm und herzhaft? Süßkartoffeln bilden mit ihrem süßen Eigengeschmack den perfekten Kontrast zu Herzhaftem und passen wunderbar zu Kokosmilch, Chilis und Koriander.



Süßkartoffel-Kokos-Suppe

ALLES IN EINER SCHÜSSEL: BUDDHA BOWL MIT SÜßKARTOFFEL-HUMMUS

Dieser Hummus wird aus Süßkartoffeln, Kichererbsen und Tahini gemacht, gewürzt mit Kurkuma, Muskatnuss und Zimt. Perfekt fürs Abendessen nach dem Work-out, als Fingerfood oder einfach für Zwischendurch. Schnell zubereitet und lecker.



VIELSEITIG, SCHMACKHAFT UND FIT!

So wertvoll Süßkartoffeln für unsere Gesundheit sind, so wandlungsfähig sind sie in der Küche. Das köstliche Wurzelgemüse lässt sich in unzähligen Varianten zubereiten und verleiht jedem Gericht eine besondere Note.

Die orange Knolle passt perfekt in einen ausgewogenen Speiseplan und eignet sich hervorragend als Fitness-Food: Da unser Körper die langkettigen Kohlenhydrate langsam abbaut, erhalten wir konstanten Energienachschub für das gesamte Workout. Enthält die Mahlzeit gleichzeitig eine hochwertige Proteinquelle, dann ist der Effekt noch besser.

Eine weitere Möglichkeit ist, die Knolle als Ersatz für Lebensmittel zu verwenden, die reich an Kohlenhydraten und Fett sind. Süßkartoffeln können Brot, Pasta oder sogar traditionelle Burger-Pattys ersetzen. Dank der natürlichen Süße muss kein zusätzlicher Zucker beim Backen hinzugefügt werden – ein großer Vorteil für gesundheitsbewusste Verbraucher.

So haben Süßkartoffeln mittlerweile ihren festen Platz auf einem bunten und abwechslungsreichen Speiseplan für fitte und aktive Genießer erobert. Ob zum Start in einen Tag voller Tatkraft, als Energie-Spritze in der Mittagspause oder als krönender Abschluss in Form einer deftigen, herbstlichen Suppe: Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren und genießen Sie die Power-Knolle zu jeder Jahres- und Mahlzeit.