



Der Zubereitung mit Süßkartoffeln sind keine Grenzen gesetzt

# REZEPTE VON DER SWEET SIDE OF LIFE

## EINLADUNG



Zwischen dem 1. und 13. April 2017 findet die International Sweet Potato Week 2017 in vielen europäischen Supermärkten statt.



### REZEPTEMPFEHLUNG 1:

Salat mit Garnelen, gebackenen Süßkartoffeln, Avocado und Frühlingszwiebeln an einer Paprika-Limonen-Vinaigrette

### REZEPTEMPFEHLUNG 2:

Pizza mit gebackenen Süßkartoffeln, Tomate, Gorgonzola und Rucola



### 1. ANBAU

Die Farmer setzen ab Mitte Mai bis Anfang Juni tausende kleine Süßkartoffelstecklinge in die Erde. Während der lauen Sommermonate können die Pflanzen bei warmen Temperaturen, in feuchten, nährstoffreichen Böden wachsen und gedeihen. Oberirdisch bilden sie dabei ein beeindruckendes Blattwerk aus, während unter der Erde die Knollen heranreifen.



### 2. ERNTE

Nach 150 Tagen beginnt im Herbst die Ernte. Dabei verzichten die Farmer gänzlich auf den Einsatz von Erntemaschinen, um die empfindliche und dünne Schale nicht zu verletzen. Erntehelfer lesen die Knollen mit der Hand auf und transportieren sie in Eimern zu großen Lagerkisten.



### 3. LAGERUNG

In diesen Kisten können die Süßkartoffeln in speziell klimatisierten Hallen bis zu zwölf Monate aufbewahrt werden. Diese Lagerphase ist besonders wichtig, denn in dieser Zeit wandelt sich die enthaltene Stärke in Zucker um. Dadurch entwickeln die Knollen ihren ganzen Geschmack und die volle Süße.



### 4. ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln sind in ihrer Zubereitung ein vielseitiges Lebensmittel, die Möglichkeiten der Verarbeitung sind nahezu grenzenlos. Sie können gekocht, gegrillt und frittiert werden. Selbst roh sind diese Knollen ein Genuss.

SÜßKARTOFFELN PASSEN ZU:  
Fleisch, Fisch und Gemüse

SIE SIND DIE PERFERTE ZUTAT IN:  
Einföpfen oder Salaten, Brot oder Kuchen



### KONTAKT:

American Sweet Potato Marketing Institute  
c/o mk<sup>2</sup> gmbh | Oxfordstr. 24 | 53111 Bonn | info@mk-2.com | 0228-943 787 0



# LOOK at the SWEET SIDE OF LIFE



Presseinformation des American Sweet Potato Marketing Institute



American Sweet Potato

## DAS AMERICAN SWEET POTATO MARKETING INSTITUTE (ASPMI)

ASPMI ist eine Non-Profit-Organisation, die die Interessen amerikanischer Süßkartoffelfarmer vertritt. Sie führt generische Marketingkampagnen in Deutschland, Großbritannien, Frankreich sowie den Benelux-Staaten durch.

2014 gegründet, ist diese Organisation die Antwort auf einen stetig steigenden Süßkartoffelkonsum in Europa, begründet durch den Wandel der Konsumenten hin zu einem gesunden Lebensstil.



## EINE GROSSE VIELFALT FÜR DEN EXPORT

Nordamerika exportiert weltweit die meisten Süßkartoffeln nach Europa. Auch wenn weiterhin das Gros der Erträge für den amerikanischen Markt bestimmt ist, kommen doch zweidrittel des gesamten Exportvolumens in die europäischen Märkte. ASPMI vertritt 13 US-Bundesstaaten, in denen Süßkartoffeln kommerziell angebaut werden. Mit Ausnahme von Kalifornien

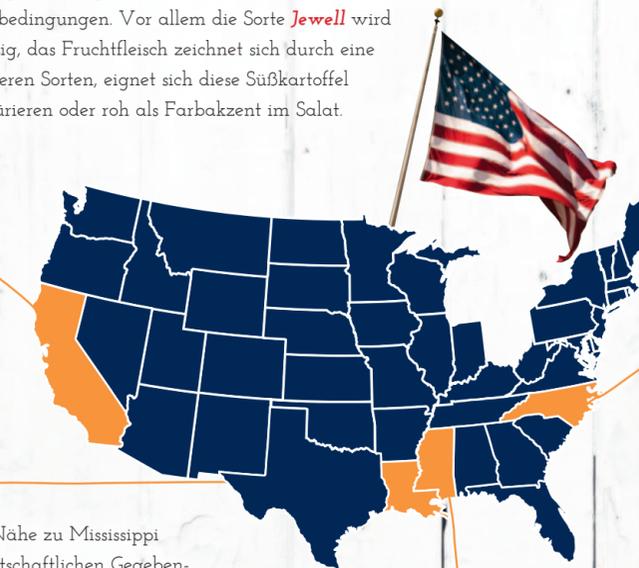
befinden sich diese vornehmlich an der südlichen Ostküste. Hier wachsen Süßkartoffeln unter idealen Bedingungen, denn sie mögen es warm und feucht. Bei einer Durchschnittstemperatur von 30 °C während der Sommermonate entfalten sie unter der Oberfläche des lehmig-sandigen Bodens ihr volles Aroma.

Die vier Hauptexporteure für den europäischen Markt sind **KALIFORNIEN, LOUISIANA, MISSISSIPPI UND NORTH CAROLINA.**



## KALIFORNIEN

Im Golden State an der Westküste Nordamerikas sind die klimatischen Bedingungen für den Anbau von Süßkartoffeln ideal. Im San Joaquin Valley zwischen Fresno und Bakersfield wachsen zwölf kommerziell angebaute Sorten bei perfekten Bodenbedingungen. Vor allem die Sorte **Jewell** wird nach Europa exportiert. Die Schale ist dünn und rosig, das Fruchtfleisch zeichnet sich durch eine eher hell-orangene Farbe aus. Im Vergleich zu anderen Sorten, eignet sich diese Süßkartoffel dank ihrer dezenten Süße besonders zum Braten, Pürieren oder roh als Farbakzent im Salat.



## NORTH CAROLINA

In dem Staat an der südlichen Ostküste der USA werden jährlich auf rund 30.000 Hektar verschiedene Sorten Süßkartoffeln angebaut. Die exportstärkste ist dabei die Sorte **Covington**. Sie besticht durch ihre dunkel-rosane Schale und das kräftige, orangefarbene Fruchtfleisch. Die Knollen sind ellipsenförmig und relativ gleichmäßig. Das Aroma ist leicht nussig, der Geschmack erinnert an Kürbis oder Karotten. Covington gilt als echter All-rounder und eignet sich sowohl für Pürees und Suppen sowie zum Braten oder Dünsten.



## MISSISSIPPI

## LOUISIANA

Durch die geographische Nähe zu Mississippi unterscheidet sich Louisiana bei den landwirtschaftlichen Gegebenheiten kaum von seinem Nachbarstaat. War auch hier bis vor wenigen Jahren die Sorte **Beauregard** dominierend, so bevorzugen die Farmer heute die neue Sorte **Orleans**. Eng verwandt mit der Sorte **Beauregard**, ist ihr Fruchtfleisch etwas heller und die Knollenform gleichmäßiger. Diese Eigenschaften lassen sie optisch ansprechender wirken und erleichtern die Verarbeitung.



Mississippi liegt im Süden der USA und zählt geografisch zur kulturellen Großregion der Südstaaten. Neben Baumwolle, Mais und Weizen werden im Norden des Staates auf knapp 9.000 Hektar auch Süßkartoffeln angebaut. Die ertragreichste Sorte Mississippis ist **Beauregard**, eine ungleichmäßig ellipsenförmige Knolle, mit rosiger Schale und kräftig orangem Fruchtfleisch. Gekocht bekommt sie eine süße, cremige Textur, die sich perfekt für Pürees oder zum Backen eignet.

## DIE SÜSSKARTOFFEL - TRENDFOOD MIT BESONDEREN EIGENSCHAFTEN

Aus der amerikanischen Küche ist sie schon lange nicht mehr wegzudenken und auch in der europäischen Gastronomie fasst sie immer mehr Fuß. Auf Grund ihres Nährstoffgehalts und der kulinarischen Vielfältigkeit passt die Süßkartoffel zu vielen neuen Food Trends.

100 g Süßkartoffel enthalten:

77 g Wasser

4,18 g Zucker

8,5 g Beta-Carotin

wirkt zellschützend und kann das Immunsystem positiv beeinflussen

0,26 mg Vitamine E

kann dabei helfen, den Alterungsprozess der menschlichen Zellen zu verlangsamen

Niedriger Glykämischer Index (GI) von 63-66

eignet sich ideal für Diabetiker, da die enthaltene Stärke komplex ist und sich positiv auf den Insulinspiegel auswirkt

337 mg Kalium

hilft dabei den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren und kann den Blutdruck positiv beeinflussen



Quelle: Nutrient Data Laboratory, ARS, USDA National Food and Nutrient Analysis Program Wave 6a, 2002. Beltsville MD



Heutzutage sind Konsumenten immer stärker daran interessiert zu erfahren, was sie essen, woher ihre Lebensmittel kommen und welchen ökologischen Fußabdruck sie durch den Verzehr hinterlassen. Dieser Trend hat zu Ernährungskonzepten wie Veganismus, Vegetarismus, Clean Eating und Paleo® geführt. Die vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten in Kombination mit den gesundheitlichen Vorzügen machen Süßkartoffeln zu einer perfekten Zutat für eine ausgewogene Ernährung.

auf Grund ihrer Textur der ideale Fleischersatz. Zum Beispiel in Form eines vegetarischen Burger-Patties aus Bohnen und Süßkartoffeln.

Auch für die Fans von Clean Eating und Paleo® sind Süßkartoffeln die perfekte Wahl. Um beispielsweise auf den Gebrauch von Weizen zu verzichten, können Süßkartoffeln zur Herstellung von Pasta oder Brot verwendet werden. Die weiche und cremige Beschaffenheit macht die Backwaren extra saftig. Zudem muss, wegen ihrer natürlichen Süße, beim Kochen oder Backen kein Zucker hinzugefügt werden. Ein Pluspunkt für gesundheitsbewusst lebende Konsumenten! Süßkartoffeln sind eine ideale Zutat für die tägliche Ernährung - egal welches Konzept man für sich selbst als geeignet hält.