Süßkartoffel

ipomea batatas

Batate, Weiße Kartoffel, Knollenwinde, sweet potato (eng.), ganshu (chin.), patate douce (franz.), patata americana (ital.), batata (span.), tatlı patates (türk.)

Kategorie

Nachtschattengewächse (solanaceae), Windengewächsen (convolvulaceae)

Beschreibung



ipomea batatas

Die Süßkartoffel ist eine Nutzpflanze, die zur Familie der Windengewächse (Convolvulaceae) in der Ordnung der Nachtschattenartigen (Solanales) gehört. Die Süßkartoffel ist eine mehrjährige krautige Kletterpflanze, deren Stängel meist leicht sukkulent, selten schlank und krautig sind.Vor allem die unterirdischen Speicherwurzeln, teilweise die Laubblätter, werden als Nahrungsmittel genutzt. Fertig ausgebildete Speicherwurzeln können in ihrer Form zwischen nahezu kugelförmig bis hin zu lang spindelförmig variieren, ihre Länge liegt zwischen wenigen Zentimetern bis hin zu 30 cm. Auch das Gewicht schwankt entsprechend zwischen nur etwa 100 g und mehreren Kilogramm.
Süßkartoffeln brauchen Wärme zum Gedeihen und werden daher vorwiegend in Ländern mit viel Sonne, mildem Klima und langen Sommern angebaut. Wichtige Anbaugebiete für die Batate sind vor allem die USA, die Karibik, Israel, Afrika und Brasilien. Die Ernte der Süßkartoffel läuft nur zum Teil maschinell ab. Da die Süßkartoffeln eine dünne und empfindliche Schale haben, sammelt man sie per Hand von den Feldern und transportiert sie in Eimern zu den großen Lagerbehältern. Sie stehen in klimatisierten Räumen, sodass man die Süßkartoffeln problemlos bis zu 12 Monate dort lagern kann. Eine echte Saison gibt es daher nicht, sie sind das ganze Jahr über zu haben.



Süßkartoffel

Die Farbe der Süßkartoffel variiert je nach Sorte. Es gibt Süßkartoffeln mit gelblicher, orangefarbener oder tiefroter Schale. Ihr Fruchtfleisch kann fast weiß bis gelblich, orangerot oder lachsfarben sein. Eine neuere Züchtung aus Italien ist die weiße Batate, die mit hellbrauner Schale und weißem Fruchtfleisch rein äußerlich der klassischen Kartoffel am ehesten ähnelt.
Die Süßkartoffel ist nicht mit der Kartoffel (solanum tuberosum) botanisch verwandt.

Nährwerte von 100 Gramm Süßkartoffeln

Kalorien	86 kcal
Eiweiß	1,57 g
Fett	0,05 g
Kohlenhydrate	20,1 g
Zucker	4,2 g

© 2026 coquina.de

Ballaststoffe	3 g

Herkunft
Vermutlich stammt die Süßkartoffel ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika, heute wird sie in fast allen warmen Gegenden der Erde angebaut und zählt vor allem in Asien und Südamerika zu den Grundnahrungsmitteln.

Aroma
Der süßliche Geschmack der Bataten oder Süßkartoffeln beruht auf ihrem hohen Gehalt an Zucker. Darüber hinaus enthält die Knolle vor allem die Bataten- oder Süßkartoffelstärke.

Verwendung
Sorten mit rotfleischigen Knollen sind sowohl hinsichtlich der Kocheigenschaften als auch ihrer Aromen am besten. Die Knollen werden ähnlich wie Kartoffeln in gewaschenem und gegebenenfalls geschältem Zustand gekocht, gebacken, frittiert, überbacken oder gebraten. Die ungeschälte Zubereitung im Ofen ist ebenso möglich. Der Geschmack bleibt dabei gut erhalten. Auch im Mikrowellenherd kann sie mit Schale gegart werden. Gebackene Süßkartoffeln gehören zum traditionellen Truthahn-Menü, das in den USA zu Thanksgiving gegessen wird. In der asiatischen, vor allem in der koreanischen Küche, werden Süßkartoffeln vielfach verwendet und damit auch Nudeln hergestellt, die dort zum beliebten Japchae zubereitet werden. In Japan werden Süßkartoffeln für Süßspeisen wie den Yokan verwendet, oder als geröstete Süßkartoffel als Zwischenmahlzeit gegessen. Ein typisches alkoholisches Getränk, das daraus gewonnen wird, ist Imojochu in Japan und Soju in Korea. Das Kraut der Süßkartoffel wird in Afrika ähnlich wie Spinat zubereitet und oft als Beilage zu den Bataten serviert.

Einkauf / Aufbewahrung
Süßkartoffeln werden in Europa hauptsächlich vom Frühsommer bis in den Herbst hinein angeboten. Die Lagerung erfolgt wie bei der Kartoffel kühl und trocken. Weil die Süßkartoffel jedoch einen höheren Wasseranteil besitzt, sollte sie nicht zu lange gelagert werden.

Ersatz
Als Ersatz kann auch die herkömmliche Kartoffel (solanum tuberosum) verwendet werden.

Gesundheit
Bei einigen Sorten der Süßkartoffel findet sich Blausäure in nachweisbarer, aber nach richtiger Zubereitung (Erhitzen) in für den Erwachsenen unbedenklicher Menge.
Sorten der Süßkartoffel mit orangem Fruchtfleisch enthalten Beta-Carotin, der Vorstufe des Vitamin A. Im Körper wird Betacarotin in das fettlösliche Vitamin A umgewandelt, das zellschützend wirkt und das Immunsystem stärkt.
Süßkartoffel sollten zusammen mit etwas Fett oder Öl verzehrt werden, damit die Aufnahme des ebenfalls fettlöslichen Beta-Carotin gefördert und die Bildung des Vitamin A unterstützt wird.
Vitamin C und Zink und weitere Nährstoffe gehören ebenfalls zu den das Immunsystem stärkenden Bestandteilen der Süßkartoffel.

Geschichte
Neuere Forschungen legen nahe, dass die Gattung Ipomoea im Paläozän in Asien entstanden ist. Laut Alexander von Humboldt ist die Wildform von Ipomoea batatas in Mittelamerika beheimatet. Sie wurde als Kulturpflanze von allen lateinamerikanischen Hochkulturen verwendet. Nach Südostasien wurde sie nach heutigen Erkenntnissen von den Spaniern im 16. Jh. gebracht, die sie in ihrer Kolonie auf den Philippinen eingeführt haben.
Freigelassene afrikanische Sklaven brachten die Süßkartoffel von Amerika nach Afrika. Sie wird heute in fast allen wärmeren Ländern der Tropen, Subtropen und gemäßigten Zonen der Erde angebaut.
In Deutschland ist der Bekanntheitsgrad der Süßkartoffel in den letzten Jahren gestiegen. Die bedeutendsten Lieferanten für den deutschen Markt sind die Niederlande und Spanien.
In Neuseeland, den anderen pazifischen Inseln und in Peru ist die Süßkartoffel als Camote oder auch als Kumara bekannt. Besonders schmackhaft sind sie als Pommes frites (Camote frito).

© 2026 coquina.de