Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Worin unterscheiden sich Kartoffeln und Süßkartoffeln?

Mon, 03/19/2018 - 09:37

Kartoffeln und Süßkartoffeln stammen beide ursprünglich aus Amerika, zählen zu den Knollengewächsen und sehen – mehr oder weniger – ähnlich aus. Botanisch sind sie aber nicht miteinander verwandt. Die Kartoffel (Solanum tuberosum) ist ein Nachtschattengewächs, die Süßkartoffel (Ipomoea batatas) dagegen ein Windengewächs.

Die Kartoffel verträgt das europäische, eher kühle Klima gut. Da die Pflanze das giftige Alkaloid Solanin enthält, kann das Kartoffelkraut nicht für Nahrungszwecke verwendet werden. Die Kartoffelknollen sind in rohem Zustand schwer verdaulich und werden üblicherweise gegart verzehrt.

Die Süßkartoffel dagegen gedeiht im warmen Klima am besten. Heute wird sie in fast allen wärmeren Ländern der Tropen und Subtropen angebaut und gedeiht auch im Süden Europas. Abhängig von der Sorte ist die Schale der Knollen gelblich, hellbraun, rot oder violett und das Innere weiß, hellgelb, orange oder violett gefärbt. Die Knollen einiger Sorten können auch roh verwendet werden, teilweise werden auch die Blätter zu Nahrungszwecken genutzt.

Typisch für die Süßkartoffel ist ihr süßlicher Geschmack, der an Kürbis erinnert. Dieser beruht auf ihrem natürlichen Gehalt an Zucker (rund vier Gramm pro 100 Gramm) und Stärke. Die gelb- und orangefleischigen Süßkartoffeln sind ausgesprochen reich an Vitamin A und Beta-Carotin. Süßkartoffeln werden gewaschen und können mit oder ohne Schale gekocht, gebacken, frittiert oder gebraten werden. Die Garzeit ist um rund ein Drittel kürzer als jene für Kartoffeln. In den USA sind gebackene Süßkartoffeln Bestandteil des traditionellen Menüs an Thanksgiving.