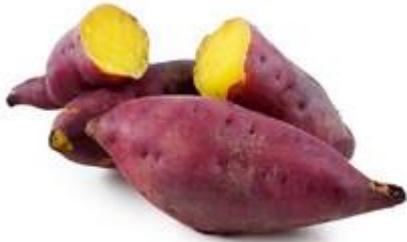


Süßkartoffel / Batate



Die Süßkartoffel (*Ipomea batatas*) ist, anders als ihr Name vermuten lässt, nicht eng mit der Kartoffel verwandt. Sie gehört zu den Windengewächsen und wird auch Batate genannt. In ihrer Verwendung und ihrem Geschmack ähnelt sie unserer bekannten Kartoffel.

Standort & Boden

Durch ihre mittelamerikanische Heimat benötigt die Süßkartoffel auch bei uns einen warmen und geschützten Standort. Damit sich die Knollen gut entwickeln können, sollte der Boden eher sandig, aber nährstoffreich sein.

Die Süßkartoffel lässt sich auch sehr gut in [Hochbeeten](#) oder auf dem sonnigen [Balkon](#) in Kübeln von mindestens 30 Liter Größe anbauen. Noch größere Kübel sind jedoch besser geeignet.

Aussaat & Pflanzung

Süßkartoffeln sät man üblicherweise nicht aus, da sie schlecht keimen. Da die [Jungpflanzen](#) aus dem Handel recht teuer sind, bietet sich die eigene Vorzucht über Stecklinge an.

Kaufe dir für die eigene Anzucht eine oder mehrere Bio-Süßkartoffeln. Konventionelle können keimhemmend behandelt sein, sodass sie ungeeignet sind.

Wann die Knollen austreiben, lässt sich leider schwer vorhersagen. So kannst du in der Zeit von Ende Januar bis spätestens Mitte Februar damit beginnen.

- [Vorziehen](#): Ende Januar bis Mitte Februar
- Auspflanzen ins Freiland: Mitte Mai, nach den Eisheiligen
- Pflanzabstand: 35 cm
- Reihenabstand: 70 cm
- Direktsaat: nicht empfohlen
- Keimdauer: einige Tage
- Kulturdauer/Erntereif: September

Du solltest deine Süßkartoffel nicht direkt neben Rote Bete oder Paprika pflanzen. Mangold und Kohlrabi hingegen haben sich als [gute Nachbarn](#) bewährt.

Eigene Süßkartoffeln anbauen

1. Schneide die Knolle in 7 – 10 cm lange Stücke. Damit sie nicht faulen, lasse die Schnittfläche etwa einen Tag abtrocknen. Du kannst jedoch auch ganze Knollen nutzen.
2. Setze diese nun gut zur Hälfte in einen Topf mit Erde und stelle diesen an einen warmen und hellen Platz. Sorge dafür, dass die Erde nicht austrocknet. Du kannst auch ein Zimmergewächshaus nutzen, das für hohe Luftfeuchtigkeit sorgt.
3. Nun ist Geduld gefragt. Nach einiger Zeit (es können durchaus ein paar Wochen sein!) zeigen sich die ersten Austriebe. Wenn diese eine Länge von 10 – 15 cm erreicht haben, brichst du sie an der Basis an der Knolle heraus und stellst sie wiederum warm und hell in Wasser, bis sich Wurzeln zeigen. Hast du einen sehr langen Trieb, kannst du auch mehrere Stecklinge daraus schneiden.
4. Setze deine Stecklinge nun in Töpfe, die gerne etwas größer sein dürfen. Halte nun diese Töpfe feucht, so dass die Stecklinge sicher einwurzeln können.
5. Mitte Mai hast du dann gute Jungpflanzen, die du nach den Eisheiligen ins Freie setzen kannst. Ist das Wetter auch dann noch kühler, dann warte noch eine oder zwei Wochen, da Süßkartoffeln keine Kälte mögen und bei Frost eingehen.

Halte einen Reihenabstand von etwa 70 cm und einem Pflanzabstand von etwa 35 cm ein. Damit sich die Erde schneller erwärmt, kannst du die Triebe auch in Dämme von etwa 20 cm Höhe setzen.

Setze die Pflänzchen etwas tiefer, damit sich mehrere Wurzeln bilden.



Süßkartoffeln zum keimen vorbereitet



die ersten jungen Austriebe

Bio-Saatgut erhalte Sie bei uns im Shop

Bei uns findest du von der Andenbeere bis zur Zuckerbse viele besondere Sorten [Saatgut in Bio-Qualität](#). Darunter u. a. **Raritäten und alte Sorten**, eine große Auswahl Freiland-Tomaten, Paprika und Salate sowie etliche bienenfreundliche Blumen. Unsere fünf [Bio Saatgut Pakete](#) erleichtern dir die Auswahl.

Pflege & Düngung

Die Süßkartoffel zählt zu den [Starkzehrern](#). Der Boden sollte also mit ausreichend organischem [Dünger](#) versorgt sein.

Nach der Pflanzung ist die Pflege unkompliziert. Damit sich gute Knollen ausbilden, solltest du auf regelmäßige Bodenfeuchte achten. Bis das Laub den Boden ausreichend bedeckt hat, können einige Jätgänge erforderlich sein. Daher bietet sich beim Anbau das [Mulchen](#) des Bodens besonders an. Alternativ kannst du auch schwarze Mulchfolie nutzen, die zusätzlich den Boden erwärmt.

Die Triebe, die während der Saison wachsen, kannst du noch in den Boden einsenken, sie also an Blattansätzen mit Erde bedecken, so dass sich an diesen Stellen später im Sommer ebenfalls Knollen bilden können.

Ernte

Die Knollen sind gegen Saisonende, ab September, wenn die Blätter gelb werden, erntereif. Du kannst sie dann ganz ähnlich wie Kartoffeln an einem trockenen Tag vorsichtig mithilfe einer [Grabegabel](#) aus der Erde holen.

[Noch mehr Tipps, worauf Du bei der Ernte achten solltest.](#) **sind unter dem Link bei „meine ernte“ zu erfahren**



Aufbewahrung

Süßkartoffeln lassen sich nur wenige Wochen bei etwa 15 Grad lagern, danach steigt die Fäulnisgefahr an. Achte daher auch darauf, nur unverletzte Exemplare einzulagern, alle anderen solltest du rasch verbrauchen.

Sie lassen sich jedoch gekocht und abgekühlt in Alufolie gewickelt im Gefrierbeutel einfrieren.

Krankheiten & Schädlinge

Die Blätter sind bei [Schnecken](#) beliebt, die Knollen bei [Wühlmäusen](#). Besonders letztere können zum Problem werden. Durch den Anbau in einem Kübel oder gesichertem Hochbeet kannst du den Wühlmäusen aus dem Weg gehen.

Ansonsten wachsen sie bei ausreichender Feuchtigkeit und höheren Temperaturen zuverlässig.

Nährstoffe, Verarbeitung & Rezepte

Die Süßkartoffel erinnert von der Konsistenz und dem Geschmack an Kartoffeln, ist jedoch etwas süßer. Sie liefert zahlreiche Nährstoffe und sekundäre Inhaltsstoffe bei einem geringen Fettgehalt und ist so eine sehr gesunde Beilage. Der hohe Kaliumgehalt reguliert den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt und wirkt stressmindernd und blutdruckstabilisierend. Die sekundären Pflanzenstoffe sind entzündungshemmend und antioxidativ. Besonders viel Carotin ist übrigens in den orangenen bis roten Sorten der Süßkartoffel.

- fettarm
- hoher Kaliumgehalt
- blutdruckstabilisierend
- entzündungshemmend
- antioxidativ

Die Süßkartoffel kann wie die Kartoffel vielseitig verarbeitet werden und schmeckt als Suppe, Pürree, Pommes, Chips, Gratin. Die Amerikaner verwenden gerne ein Mus aus Süßkartoffel zum Backen von Brot, Kuchen und Pie.

Die Süßkartoffel ist sogar roh essbar und kann zum Beispiel fein geraspelt in einem Salat verwendet werden. Schälen musst du die Süßkartoffel vor der Verarbeitung nicht, es reicht wenn sie gründlich abgewaschen wird.

Rezepte mit Süßkartoffeln

Gefüllte Ofen-Süßkartoffeln

Süßkartoffeln mehrfach mit einer Gabel einstechen und im Ofen garen bis sie weich sind. Halbieren und jeweils zwei Drittel des Fruchtfleisches mit einem Löffel rausschaben. Dieses mit angedünsteten Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und gekochten Bohnen oder Kichererbsen vermengen, würzen, in die Süßkartoffeln füllen und mit (veganem) Käse überbacken.

Süßkartoffel-Curry

Zwiebeln, Knoblauch und geriebenen Ingwer andünsten, Currypaste und Kokosmilch hinzufügen. Geschälte Süßkartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden, in der Currysauce weich dünsten. Kurz vor Ende Paprikastreifen und Erbsen hinzufügen. Dazu passt Reis.

Süßkartoffel-Pommes

Süßkartoffeln schälen und in Pommes-Streifen schneiden. Mit etwas Öl beträufeln und mit Salz, Paprikapulver würzen. Im Backofen bei 200° C backen bis sie knusprig sind, dabei zwischendurch wenden. Wer lieber Chips mag, schneidet die Süßkartoffeln in dünne Scheiben.



Mach dein Gemüse durch fermentieren & Co. lange haltbar!

Beim Gemüseanbau ist das Schöne, dass man vom Gemüsebeet aus direkt in die Küche stiefeln und dort die Ernte zu einer leckeren Mahlzeit verarbeiten kann – frischer geht's nicht mehr! Aber vielleicht fallen bei dir so große Erntemengen an, dass du nicht alles auf einmal verputzen kannst? Oder du möchtest auch im Winter noch etwas von deinen Erträgen haben?

Probiere doch mal [alternative Verarbeitungsmethoden](#) aus!

Ina aus dem „meine ernte Team“ ist unsere experimentierfreudige Küchenfee und zeigt dir, wie einfach Dörren von Obst und Gemüse geht oder wie gesund fermentieren ist.