

## Süßkartoffeln = köstlich und vielseitig

Vor einigen Jahren lernte eine Gartenfreundin durch Ihre Kinder die Süßkartoffel zum ersten Mal kennen. Sie war so begeistert von dem Geschmack, dass Süßkartoffeln seitdem ihren Speiseplan zuhause bereichern.



Im selben Jahr kaufte sie nun im Biomarkt eine orangefarbene Süßkartoffel und pflanzte diese in ihrem Garten ein. Nun hat die, zu den Windengewächsen gehörende Pflanze mit ihrem vielen zierenden und rankenden Blattgrün und den zarten Blüten, einen festen sonnigen Standort in ihrem Garten. Die Pflanze bedeckt mit ihren oberirdischen Teilen die Fläche zwischen den Rosen. Süßkartoffeln sind Starkzehrer, die gerne an einem sonnigen bis halbschattigen Standort wachsen und genügend Wasser benötigen. Die Erntezeit ist ca. Ende Oktober. Staunässe mögen Sie jedoch nicht. Der Juli ist optimal, um eine Bio-Süßkartoffel einzugraben. Und die Süßkartoffel hat viele zusätzliche Vorteile. Insgesamt enthalten Süßkartoffeln kaum Fett, sondern nur gesunde Kohlehydrate sowie reichlich Beta-Carotin. Vergleichbar mit der Speisekartoffel, enthält die Süßkartoffel reichlich Kalium, Kalzium, Vitamin C, sowie B-Vitamine und Vitamin E. Außerdem sind Zink und Magnesium vorhanden. Süßkartoffeln wirken zudem verdauungsanregend. Süßkartoffeln sind in verschiedenen Farben, von weiß, orange bis dunkelrot und in vielen Discountern erhältlich. In den Wintermonaten sind sie jedoch recht teuer. **Die Süßkartoffel für den Garten vorbereiten?** (Ist das Vorkeimen von Süßkartoffeln eine gute Idee?)

[Der Versuch eine Süßkartoffel.pdf](#)



Nach der

Lagerung in der warmen Küche in einem Gemüsesack keimte die Knolle nun doch.

Die Gartenfreundin hat nach dieser beschriebenen Erfahrung nun eine bessere Empfehlung, damit Süßkartoffeln auch erfolgreich keimen. Sollten Sie nicht verbraucht bzw. verarbeitet worden sein, haben vorgekeimte Knollen im eigenen Garten natürlich einen Wachstumsvorsprung.



Die Gartenfreundin hatte vier Bio-Süßkartoffeln in einem Kunststoffnetz hängend in der Küche aufbewahrt. Nach mehreren Wochen keimten die Knollen von ganz allein.



Diese

Süßkartoffelknollen wurden in einem Netz - wie beschrieben - vorgekeimt und werden nun für kurze Zeit mit Wasser versorgt, damit sich Wurzeln bilden können. Im Juli wurden diese Knollen in ein Beet gepflanzt.



Diese Süßkartoffel hat in kürzester

Zeit schon Wurzeln gebildet. Nun wird sie eingepflanzt. Im Juli noch, wird sie diese Knollen einpflanzen.

Dabei wird sie die Ratschläge und Empfehlungen, die hier als jeweilige und genehmigte PDF-Datei zum Anklicken hinterlegt sind, beachten.

Von einer Süßkartoffelpflanze können bei optimalen Bedingungen bis zu vier Kilo Süßkartoffeln geerntet werden. Sie sind das Trendgemüse. Im Geschmack erinnern diese, - vor allen Dingen, wenn sie gegart wurden, - an delikaten Möhren. Das Aroma ist süß, unvergleichlich im Geschmack und sie ist vielseitig zu verwenden. Süßkartoffelknollen schmecken gedämpft, gekocht, püriert, gebacken, gebraten oder gegrillt - also immer -! Bei meiner Recherche erfuhr ich, dass diese so gar roh schmecken sollen. Selbst das Laub soll schmackhaft sein.



Dies sind die Blätter der Süßkartoffel, die essbar, wenn sie zubereitet werden, sein sollen. Das rankende Blattwerk sieht auch in größeren Gefäßen sehr schön aus.

Euer BzV-Fachberater Hans-Jürgen Husmann und Maria Althaus.

Unter dem Link <https://www.meine-ernte.de/gemuese-abc/suesskartoffel/>

anklicken oder

eingeben über die Eingabeleiste gelangt man auf die Internetseite und erfährt alles zum Thema Süßkartoffeln. Die Firma hat ihren Sitz in Bonn. Auch Bio-Sämereien u.v.m. sind dort erhältlich. Diese PDF-Datei ist zum Anklicken [meine ernte Die Süßkartoffel.pdf](#)

Unter dem Link: <https://www.plantura.garden/gartentipps/gemuseratgeber/suesskartoffeln-anbauen-10-tipps-tricks-fuer-den-suesskartoffelanbau>

[So gelingt der Anbau von Süßkartoffeln.pdf](#)

sind wertvolle Tipps für einen erfolgreichen

Anbau nachzulesen.

Außerdem werden hier in dieser PDF-Datei von Plantura

[Süßkartoffel Inhaltsstoffe.pdf](#)

Süßkartoffeln mit Speisekartoffeln bzgl. ihrer Inhaltsstoffe miteinander verglichen.

Plantura ist eine nachhaltige Gartenmarke aus München: Während Sie im [Plantura Online-Shop](#) eine wachsende Auswahl von Bio-Düngern, torffreien Bio-Erden, hochwertigem Saatgut und Bio-Pflanzenschutzmitteln finden, gibt es im Plantura-Magazin kostenlos viele gut recherchierte Informationen rund um die ökologische Arbeit im Garten. Darunter findet sich beispielsweise dieser [Artikel \(hier als PDF\) zum Thema: Süßkartoffel](#)