



PRESSEINFORMATION

Bündnis der Kartoffelprofis

Köln im Juli 2016

Kartoffeln oder Süßkartoffeln – was ist gesünder?

Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes oft in einen Topf geworfen: Kartoffeln und Süßkartoffeln. Doch anders, als es der Name vermuten lässt, sind sie botanisch gesehen nicht verwandt. Ist eins der beiden Lebensmittel deshalb gesünder? Der direkte Vergleich gibt Aufschluss.

Wie auch die Kartoffel stammt die Süßkartoffel aus Mittel- und Südamerika, von wo sie im 16. Jahrhundert nach England eingeschifft wurde. Hier erhielt sie die Bezeichnung „potato“ – also dieselbe wie der uns vertraute Erdapfel. Äußerlich verbindet sie viel, und auch die Zubereitung ist ähnlich. Doch während die „normale“ Kartoffel den Nachtschattengewächsen angehört, ist die Süßkartoffel ein Windengewächs. Somit besteht zwischen beiden keine botanische Verwandtschaft; Gemeinsamkeiten gibt es dennoch einige.

Was den Gehalt von Fett, Proteinen, Eisen, Kalium, Vitamin B6 oder Magnesium angeht, liegen beide ungefähr gleich auf. Auch der Wassergehalt ist vergleichbar, obwohl die Kartoffel hier leicht vorne liegt. Einer der größten Unterschiede besteht allerdings, wie der Name schon vermuten lässt, im Zuckergehalt: Die Süßkartoffel enthält rund 4,2 Gramm Zucker pro 100 Gramm, was ihren Geschmack und Namen erklärt, die Kartoffel hingegen nur etwa 0,8 Gramm. Konsequenterweise ist daher auch der Kaloriengehalt der Süßkartoffel (108 kcal/100 Gramm) höher als der der Speisekartoffel (68 kcal/100 Gramm). Sie kann rund zwei Wochen lang bei Temperaturen zwischen 12 und 18 Grad Celsius aufbewahrt werden; die Kartoffel an einem kühlen und dunklen Ort sogar über Monate.

Auch mit Blick auf den Anbau kommt *Solanum tuberosum*, wie der lateinische Name der Kartoffel lautet, mit deutlich niedrigeren Temperaturen als die Süßkartoffel zurecht. In Deutschland werden im Schnitt 10 bis 11 Millionen Tonnen geerntet, weshalb die gelben Knollen das ganze Jahr über günstig und in guter Qualität verfügbar sind. Die Süßkartoffel oder Batate wird bisher hingegen fast ausschließlich importiert, etwa aus Brasilien oder Israel, weshalb sie preislich deutlich

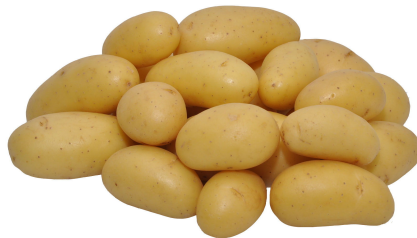


Bündnis der Kartoffelprofis

PRESSEINFORMATION

mehr ins Gewicht fällt. Wer Wert auf einen regionalen Anbau legt, ist mit der Kartoffel also besser beraten. Wichtige Nährstoffe enthalten beide – welcher der Knollen letztendlich der Vorzug gegeben wird, ist vor allem eine Frage des Geschmacks.

Folgendes Bildmaterial ist verfügbar:



In Deutschland werden rund 200 Kartoffelsorten angebaut. Die leckeren Knollen sind das ganze Jahr über günstig und in guter Qualität verfügbar.



PRESSEINFORMATION

Bündnis der Kartoffelprofis



Süßkartoffeln gelten nicht umsonst als exotisch: Sie werden fast ausschließlich importiert. Ihre Nährstoffzusammensetzung ähnelt der der Kartoffel in großen Teilen, sie hat jedoch insgesamt mehr Kalorien. (Alle Bilder: © Kartoffel Marketing GmbH)

Die Kartoffel Marketing GmbH, kurz KMG, wurde 2014 gegründet und versteht sich mit den Gesellschaftern Deutscher Kartoffelhandelsverband e. V., Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln sowie Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. als „Bündnis der Kartoffelprofis“. Die KMG repräsentiert die deutsche Speisekartoffelproduktion und hat sich zum Ziel gesetzt, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren.



rentenbank

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftlichen Rentenbank

Kartoffel Marketing GmbH | Schumannstraße 5 | 10117 Berlin
Telefon: +49 (0)30 664068-51 | Telefax: +49 (0)228 664068-53

Pressekontakt: Roy Sämerow | alle freiheit Werbeagentur GmbH | Lichtstr. 45 |
50825 Köln | Telefon: +49 (0)221 719 59-83 | Telefax: +49 (0)221 719 59-86 | E-Mail:
r.saemerow@allefreiheit.de