



Süßkartoffeln aus North Carolina: Nährstoff-Powerhouse für eine gesunde Ernährung

Benson, N.C., 19. Februar 2025 – Süßkartoffeln schmecken nicht nur ausgezeichnet, sie sind auch ein vielseitiger Nährstofflieferant. Darauf wies die North Carolina Sweetpotato Commission, eine Organisation, die die Interessen von 300 Süßkartoffelproduzenten aus North Carolina vertritt, auf der gerade zu Ende gegangenen Fruit Logistica in Berlin hin. Da der Anbau in Deutschland sowohl durch klimatische Einschränkungen als auch durch hohe Kosten begrenzt ist, sichern Importe aus Regionen wie North Carolina mit optimaleren Bedingungen eine ganzjährige Versorgung. Dank wichtiger Ballast- und Mineralstoffe sowie vielen lebenswichtigen Vitaminen sind Süßkartoffeln die ideale Wahl für gesundheitsbewusste Verbraucher:innen, Sportler:innen und Feinschmecker:innen.

Nährstoffprofil: Was Süßkartoffeln so besonders macht

Süßkartoffeln sind reich an komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, die den menschlichen Körper auf vielfältige Weise unterstützen:

- **Komplexe Kohlenhydrate:** Liefern nachhaltige Energie und unterstützen die Glykogenspeicherung in Muskeln und Leber – ideal für sportliche Aktivitäten.
- **Ballaststoffe:** Fördern die Verdauung und helfen, den Cholesterinspiegel zu regulieren.
- **Vitamin A:** Besonders die Covington-Süßkartoffel ist eine gute Quelle für dieses Vitamin, das das Immunsystem stärkt, die Sehkraft unterstützt und zur Hautgesundheit beiträgt.
- **Vitamin C:** Wirkt als Antioxidans, stärkt das Immunsystem und verbessert die Eisenaufnahme.
- **Eisen:** Wichtig für die Sauerstoffversorgung des Körpers, besonders wertvoll für Ausdauersportler:innen.
- **Kalium:** Unterstützt die Regulierung des Blutdrucks sowie die Funktion von Muskeln und Nerven.

Für aktive Sportler:innen macht die Kombination von Kohlenhydraten, Eisen und Vitamin C die Süßkartoffel zu einer idealen Energiequelle vor und nach dem Training, während Vitamin A vor freien Radikalen schützt, die während des Sports entstehen, und Vitamin C die anschließende Regeneration unterstützt.

Sortenvielfalt aus Nordamerika: Covington, Bonita und Murasaki

In Deutschland etabliert sich die Süßkartoffel erst seit wenigen Jahren als Trendgemüse, obwohl sie bereits im 16. Jahrhundert nach Europa kam. Während die wärmeliebende Pflanze hier nur in begrenztem Umfang angebaut werden kann, sorgen Importe aus Regionen wie North Carolina mit



günstigeren Bedingungen die ganzjährige Verfügbarkeit. Die steigende Nachfrage nach dem vielseitigen Gemüse zeigt: Süßkartoffeln sind mehr als nur ein kurzlebiger Trend.

Die süße Knolle aus Übersee wird in vielen verschiedenen Sorten angebaut. Die bekannteste und das Aushängeschild der Süßkartoffelproduktion ist die orangefleischige **Covington**, aber auch die weißfleischige **Bonita** und die rothäutige **Murasaki** erfreuen sich großer Beliebtheit.

Die Covington-Süßkartoffel wurde durch gezielte Züchtung speziell an die Böden und das Klima von North Carolina angepasst. Sie besticht durch ihre gleichmäßige Größe, hervorragende Lagerfähigkeit und ein leuchtend orangefarbenes Fruchtfleisch. Dank ihres ausgewogenen Nährstoffprofils und süß-saftigen Geschmacks ist sie eine der beliebtesten Sorten auf dem internationalen Markt.

Eine mittelgroße Covington-Süßkartoffel (ca. 150 Gramm) liefert aufgrund des hohen Anteils an Beta-Carotin etwa 63 % der empfohlenen Tageszufuhr für Erwachsene an Vitamin A. Dieses spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit der Augen, das Immunsystem und die Erhaltung gesunder Haut. Da Vitamin A fettlöslich ist, sollte die Süßkartoffel idealerweise immer mit etwas Fett verzehrt werden, um die Aufnahme zu optimieren – zum Beispiel mit einem Teelöffel Olivenöl oder etwas Butter.

Vielfalt im Geschmack und in der Anwendung

Alle drei Hauptsorten aus North Carolina bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten: Die süß-saftige **Covington** ist ein Allrounder, ideal für das Backen, Rösten oder Pürieren und schmeckt besonders gut frittiert als Pommes. Die **Bonita** eignet sich mit ihrem mild-süßem Geschmack und der cremigen Textur perfekt für Suppen oder gebackene Ofengerichte. Die **Murasaki** empfiehlt sich wegen ihrer nussigen Note und der festen Konsistenz insbesondere für herzhaftere Rezepte und Bratgerichte.

Innovation und Qualität aus North Carolina

Die Landwirt:innen in North Carolina setzen seit Generationen auf bewährte Anbaumethoden und neueste Techniken, um höchste Qualität zu gewährleisten. Durch die Einhaltung der Fruchtfolge im Anbau und die negative horizontale Belüftung bei der Lagerung – ein innovatives Verfahren der North Carolina State University – wird die Qualität der Süßkartoffeln über Monate hinweg gesichert. In enger Zusammenarbeit mit der North Carolina State University entwickelt die Commission kontinuierlich neue Sorten, die den hohen Anforderungen des Weltmarkts gerecht werden und dafür sorgen, dass Süßkartoffeln aus North Carolina von Oktober bis Juni verfügbar bleiben.

„Unsere Süßkartoffeln sind eine natürliche, nährstoffreiche Bereicherung für eine ausgewogene Ernährung – mit erstklassigem Geschmack und dank des beeindruckenden Nährstoffprofils einem hohen gesundheitlichen Nutzen“, sagt Michelle Grainger, Executive Director der North Carolina Sweetpotato



Commission. „Wir freuen uns, dass immer mehr Verbraucher:innen weltweit die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten dieses leckeren Lebensmittels entdecken.“

Zahlen und Fakten:

Nährwerte (pro 100g)	Covington	Bonita	Murasaki
Kalorien	78 kcal	102,6 kcal	112,8 kcal
Kohlenhydrate	17,4 g	23,76 g	25,85 g
Ballaststoffe	3 g	2,7 g	2,8 g
Zucker	6,6 g	4,3 g	4,3 g
Protein	1,8 g	1,62 g	1,9 g
Vitamin A	294 mcg	–	–
Vitamin C	2,4 mg	1,62 mg	2,4 mg
Vitamin E	0,12 mg	0,11 mg	0,14 mg
Kalium	534 mg	415,8 mg	479,4 mg
Eisen	1 mg	1,1 mg	0,8 mg
Calcium	48 mg	32,4 mg	23,5 mg
Natrium	3 g	5,4 g	0 g

Über die North Carolina Sweetpotato Commission

Die 1961 gegründete North Carolina Sweetpotato Commission ist eine Nonprofit-Organisation, die mehr als 300 Süßkartoffelproduzent:innen, Verpacker:innen und Geschäftspartner:innen vertritt. Ihr Ziel ist es, die Interessen ihrer Mitglieder zu fördern und den Konsum von Süßkartoffeln durch Bildung, Marketing, Forschung und die Förderung nachhaltiger landwirtschaftlicher Praktiken zu steigern.

Weitere Informationen finden Sie unter [suesskartoffeln-usa.de](https://www.suesskartoffeln-usa.de) sowie auf den Social-Media-Kanälen der Commission auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [TikTok](#).

Pressekontakt:

Presseanfragen richten Sie bitte an:

vegency by united communications GmbH

Will Andrews, Meike Koch

Tel.: +49 30 78 90 76 0

E-Mail: to@vegency.de

Website: www.vegency.de

LinkedIn: www.linkedin.com/company/vegency-de

