

## EINIGE REZEPTEVORSCHLÄGE

### GEGRILLTE ROTE SÜSSKARTOFFEL

AGRILATINA **ROTEN SÜSSKARTOFFELN** aus biologisch-dynamischem Anbau in circa ½ cm dicke Scheiben schneiden und auf eine heiße Grillpfanne geben, danach wenden. Und fertig ist ein schneller und schmackhaft Snack.



### OFENROTENSÜSSKARTOFFELN

AGRILATINA **ROTEN SÜSSKARTOFFELN** aus biologisch-dynamischem Anbau in Scheiben oder der Länge nach schneiden, oder, bei kleinen Kartoffeln besser noch im Ganzen belassen und im Ofen gar werden lassen. Hier bleiben die Inhaltsstoffe optimal erhalten.

### ROTE SÜSSKARTOFFELREIS

Einige AGRILATINA **ROTEN SÜSSKARTOFFELN** aus biologisch-dynamischem Anbau in Salzwasser kochen lassen. Eine braune Soße aus extranativem Olivenöl, Knoblauch und, nach Belieben, Chili vorbereiten. Die gekochten **ROTEN SÜSSKARTOFFELN** zerdrücken und leicht anbraten, das Ganze mit dem gar gekochten Reis vermengen. Mit reichlich Parmesan- oder Schafskäse überstreuen und noch sehr warm mit einem schönen Rotwein servieren.

### ROSMARINROTENSÜSSKARTOFFELN

Die mit der ganzen Schale in Scheiben geschnittenen AGRILATINA **ROTEN SÜSSKARTOFFELN** aus biologisch-dynamischem Anbau in eine mit extranativem Olivenöl eingefetteten Kastenform geben. Gewürzkräuter, Salz und einige Rosmarinzwige hinzugeben. In den Ofen schieben, entweder warm oder kalt servieren.

### SALATE

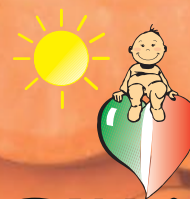
Die rohe AGRILATINA **ROTE SÜSSKARTOFFEL** aus biologisch-dynamischem Anbau bewahrt ihre ganzen Eigenschaften. **Sie sollte oft auf unseren Tisch kommen.** Empfehlenswert ist auch der Verzehr in gemischten Salaten, in kleinen Stücken oder gerieben.



LATINA GRAFICA s.r.l. Tel. 0773.611121

# DIE ROTE SÜSSKARTOFFEL (BATATA)

AUS BIOLOGISCH DYNAMISCHEM ANBAU



## AGRILATINA

RETE DI IMPRESE

Biodynamischer Betrieb  und  zertifiziert

Folgen Sie uns



facebook 

# DIE ROTE SÜSSKARTOFFEL (BATATA)

AUS BIOLOGISCH DYNAMISCHEM ANBAU



## AGRILATINA

RETE DI IMPRESE

Biodynamischer Betrieb  und  zertifiziert

Via Litoranea n. 8128 (Fogliano) - 04100 LATINA

Tel (0039) 0773/208047 - 342/7985768

Fax (0039) 0773/209253

e-mail: [consumatori@agrilatina.com](mailto:consumatori@agrilatina.com)

Web: [www.agrilatina.com](http://www.agrilatina.com)

Folgen Sie uns



facebook 





# DIE ROTE SÜSSKARTOFFEL (BATATA)

AUS BIOLOGISCH DYNAMISCHEM ANBAU

Geschmack und gesundheit in konzentrierter form

## EIGENSCHAFTEN

Die **ROTE SÜSSKARTOFFEL**, auch Batate genannt, ist ein außergewöhnlich wohltuendes, kostbares und schmackhaftes Geschenk der Natur. Ihr **Nährstoffgehalt** und ihre präventiven (krankheitsvorbeugenden) Eigenschaften dienen der **Gesundheit** und wirken auch als **Antioxidans**. Diese Pflanze wird auch als **Schönheitsprodukt** eingesetzt.



Sie stammt aus dem tropischen Amerika (es scheint sogar, dass sie in ferner Zeit

von den pazifischen Inseln gekommen ist) und wurde von Christoph Kolumbus nach Europa gebracht. Sie etabliert sie sich als Speise der Armen in Spanien und Portugal und, auch wegen ihres Rufs als **aphrodisierendes Nahrungsmittel**, in England, wo mangels geeigneter klimatischer Anbaubedingungen große Mengen importiert werden.

Bei der **CSPI** (Center for Science in the Public Interest), einer unabhängigen Non-Profit-Organisation die versucht, mit nützlichen Ernährungsinformationen die öffentliche Gesundheit zu verbessern, belegt die **ROTE SÜSSKARTOFFEL** mit einer Punktzahl von 184 den ersten Platz unter allen Pflanzen. Die zweitplatzierte Pflanze weist hingegen nur eine Punktzahl von 83 auf. Die Punktzahl erhöht sich durch den Gehalt an Ballaststoffen, Kohlenhydratkomplexen, Proteinen, Vitaminen A und C, Eisen und Calcium. Durch den Gehalt an gesättigten Fetten, Natrium, Cholesterin, raffiniertem Zucker und Koffein wird sie dagegen reduziert. Die **ROTE SÜSSKARTOFFEL** ist reich an flavonoide und anthocyane und neben einem guten Ballaststoff-, Mineral- und Kohlenhydratgehalt enthalten 100 Gramm fast das Dreifache des täglichen Bedarfs an Vitamin A und mehr als ein Drittel des Vitamin-C-Bedarfs. Auf diese Weise erhält man einen umfangreichen Mix **anti-oxydierender Substanzen**, die ihre außergewöhnlichen Eigenschaften als **freie Anti-Radikale** und **Anti-Aging** hervorheben.

Eine optimale Ernährung besteht in dem hauptsächlichsten Verzehr verschiedener Getreidearten (möglichst als ganzes Korn) sowie von Hülsenfrüchten und vor allen Dingen von frischen Pflanzen und frischem Obst (**mindestens fünf Mal pro Tag**).

Die **ROTE SÜSSKARTOFFEL** wird in verschiedenen Teilen der Welt und vor allen Dingen in tropischen Ländern verzehrt. Vor allem eine Region in Japan, und zwar Kagawa, weist einen beachtlichen Verzehr auf: Dort wird die **ROTE SÜSSKARTOFFEL** vor allem roh gegessen, und es scheint auch, dass die örtliche Bevölkerung **nicht an Krankheiten wie Blutarmut, Bluthochdruck und Diabetes leidet**.

Diese Tatsache erweckte die Neugier einiger Forscher, darunter auch die Forscher des CNR (Nationaler Italienischer Rat für Forschung) in Padua. Diese fanden, in Zusammenarbeit mit der Universität Wien, die wohltuende Wirkung der **ROTEN SÜSSKARTOFFEL** und vor allen Dingen des **Cajapo**, einer Substanz, die hauptsächlich in ihrer Schale enthalten ist, heraus. Cajapo wurde mit Personen getestet, die an Diabetes mellitus des Typs II leiden. Er führte zu einer **Senkung** des basalen Blutzuckerspiegels (Nüchternblutzuckerspiegels), des Cholesterins und des glykosylierten Hämoglobins, mit daraus resultierender **Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes**. Die Ergebnisse der Studie wurden in *Diabetes Care*, der offiziellen Zeitschrift der *American Diabetes Association* veröffentlicht.

Da er besonders reich an Inhaltsstoffen ist und vor allem wegen seines ausgeprägten Vermögens, freie Anti-Radikale abzufangen, ist er in der Kosmetik und Schönheitspflege (als Antioxydans, Emulgator, Sedativum und für Masken) einsetzbar. Einige Firmen vertreiben auch eine Creme, der hervorragende Antifalten- und Anti-Aging-**Eigenschaften** zugeschrieben werden.

### DURCHSCHNITTLICHER GEHALT in 100 Gramm

Wasser		72
Ballaststoffe		3,13
Kalorien		110
Proteine		1,60
Kohlenhydrate		22
Kalium	mg	331
Phosphor	"	54
Calcium	"	35
Magnesium	"	18
Eisen	"	0,80
Zink	"	0,30
Selen	mcg	0,65
Vitamin A (RE)		1850
Vitamin C	mg	25
Vitamin Gruppe B	"	1,80
Vitamin E	"	0,28

**BOTANIK.** Die **ROTE SÜSSKARTOFFEL** (*ipomea batatas*) gehört zur Familie der Windengewächse. Die zu dieser Familie gehörenden Gewächse kommen in der Natur als wildwachsende Pflanzen vor und werden, wegen der Schönheit ihrer normalerweise glockenförmigen Blüten, auch angebaut. Damit sich ihre unterirdischen Wurzelstöcke auf wunderbare Art und Weise mit Nährstoffen anreichern und sich Farbe und Geschmack

ausprägen, benötigt die **ROTE SÜSSKARTOFFEL** ein tropisches oder subtropisches Klima und braucht viel Licht. Sie benötigt zudem guten, eher sandigen Boden.

**ANBAUGEBIET.** Die **ROTE SÜSSKARTOFFEL** von AGRILATINA aus biologisch-dynamischem Anbau wird in Italien, in der fruchtbaren Ebene von Pontina, am Rande des Nationalparks von Circeo und in der Nähe des Thyrrenischen Meers und der beiden Seen an der Küste (Caprolace und Monaci) angebaut. Das Klima und die Umweltbedingungen sind besonders günstig für ein **HERVORRAGENDES QUALITÄTSPRODUKT**.

Durch den professionellen BIOLOGISCH-DYNAMISCHEN Anbau, ausgeführt mit besonderer **Sorgfalt und Liebe**, werden die **Eigenschaften** der **roten SÜSSKARTOFFEL** und Ihre positiven **energetischen** Aspekte verstärkt.

**AUFBEWAHRUNG.** Die **rote SÜSSKARTOFFEL** von AGRILATINA ist, wenn sie bei Raumtemperatur und nicht in der Kälte gelagert wird, lange Zeit haltbar.

**VERWENDUNG.** Die **AGRILATINA ROTE SÜSSKARTOFFEL** aus biologisch-dynamischem Anbau ist außerordentlich schmackhaft. Sie kann auf viele **verschiedene Arten und Weisen** verzehrt werden, von der Vorspeise bis hin zur Nachspeise.

Es sind alle Rezepte einsetzbar, die normalerweise für klassische Kartoffeln (gegrillt, gebraten, gekocht, frittiert, zu Gnocchi oder Püree verarbeitet, als Beilage zu Fleisch und Fisch), für Karotten (roh, alleine oder in gemischten Salaten, in Suppen und in Soßen) und für Kürbisse (gefüllt, als Marmeladen, in Torten und in diversen Süßspeisen) verwendet werden.

Nachdem die **AGRILATINA ROTE SÜSSKARTOFFEL** aus biologisch-dynamischem Anbau mit gänzlich natürlichen Methoden angebaut wird, möchten wir Ihnen empfehlen, auch die Schale, die einen höheren Cajapoanteil aufweist, zu verzehren.

Die kleinsten Kartoffeln haben, prozentual gesehen, einen höheren Schalenanteil.

Zur eventuellen zukünftigen Veröffentlichung, auch auf unserer Internetseite, möchten wir Sie dazu einladen, sich mit Ihrer Fantasie und Kreativität neue Rezepte auszudenken und uns diese zuzusenden.

