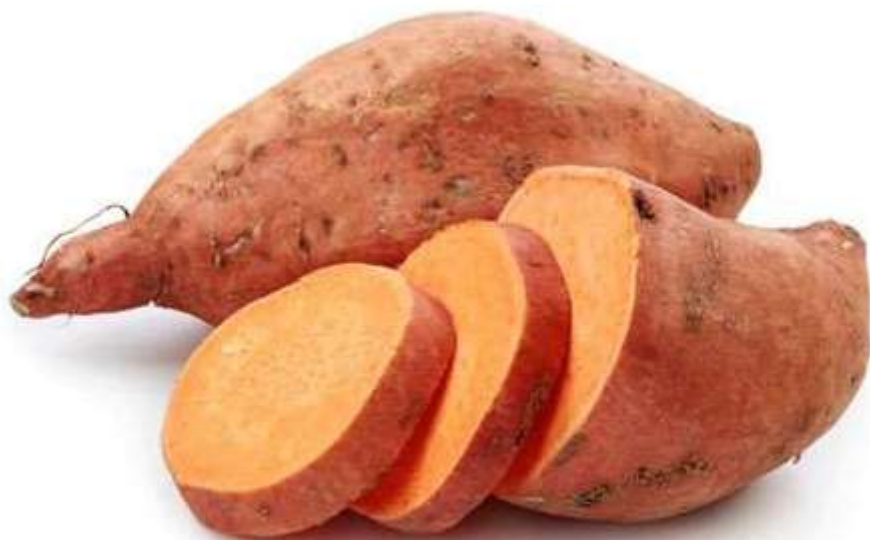


Nu kan du dyrke søde kartofler i drivhuset eller haven

Søde kartofler - eller batater som de også hedder - er fulde af gode næringsstoffer og kan tilberedes på mange måder. Nu kan du selv dyrke de sunde knolde, som trods navnet ikke er i familie med kartoflen, men er en slyngplante. Det foregår bedst i drivhus eller et varmt sted på terrassen.



Sød kartoffel - eller batat - er en knoldrod, og kan enten være rød eller gul.

Ældgammel grøntsag fra Sydamerika

Sød kartoffel er oprindelig fra den nordvestlige del af Sydamerika, og der er fundet spor efter den i Peru, der stammer helt tilbage fra 8.000 år før vores tidsregning. Herfra er den blevet spredt til andre dele af verden af spanske og portugisiske opdagelsesrejsende.



Grov grøntsag rig på a-vitamin

Selvom grøntsagen hedder kartoffel og til dels ligner kartofler - i hvert fald i størrelse - har den ikke meget til fælles med almindelige kartofler. Den er en slyngplante, som

har en sød og nøddeagtig smag. Den indeholder kostfibre, a-vitamin og kalium og er derfor en grov grøntsag og en god næringskilde. Den indeholder lige så meget stivelse som almindelige kartofler, men noget mere sukker, hvorfor den har sin søde smag.

Tilbered den på mange måder

Du kan gøre nærmest hvad som helst med de søde kartofler og få noget lækker ud af dem. De kan tilberedes som almindelige kartofler, bages, steges, bruges i gryderetter, supper eller i mos. Den søde og nøddeagtige smag er ofte populær hos børnene - du kan fx prøve at lave fritter i ovnen til dem. De er også gode til forskellige dessertretter.

Sådan dyrker du sød kartoffel

Sød kartoffel er en subtropisk plante og har det bedst med masser af lys og varme. Den skal placeres i drivhuset eller på terrassen om sommeren. Plant den ud nogenlunde samtidig med tomat, chili og peberfrugt. Planten skal vandes regelmæssigt og kan høstes efter 90-120 dage.

Spørg efter planten i COOP's eller Dansk Supermarkeds butikker.

Kilde: idenyt.dk

20.07.2012