



Falsche tolle Knolle

Sie wird als Kartoffel bezeichnet, ist aber kein Nachtschattengewächs sondern ein Windengewächs. Ihre Blätter sind essbar und können zu spinatähnlichen Gerichten verarbeitet werden. Im Extremfall wiegt sie mehrere Kilogramm und wird bis zu 30 cm lang.

Was wird hier beschrieben? **Es ist die Süßkartoffel.**

Die Süßkartoffel wird als eines der nährstoffreichsten Gemüse bezeichnet. Prall gefüllt mit Nähr- und Vitalstoffen.

Forscher und Wissenschaftler gingen Ihrer Neugier nach, warum in einer bestimmten Region Japans die örtliche Bevölkerung keine Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Blutarmut zu kennen schien.

Die Bevölkerung aß die Kartoffel gern roh. Die Ursache der Wirkung liegt in der Schale. Caiapo – der Stoff, der den **Nüchternblutzuckerspiegel beeinflusst, Cholesterinwerte sinken lässt und das Blut verbessert.**

Die rosarote bis gelborange oder sogar violette Färbung der Süßkartoffel verdankt ihre Färbung bestimmter sekundärer Pflanzenstoffe. Diese wirksamen Antioxidantien entlarven die freien Radikale und verfügen über eine entzündliche und antioxidative Wirkung.

Dieses heißt: Antioxidantien beugen vor und helfen unter anderem **Rheuma, Gicht, Arthritis, Asthma, Arteriosklerose, Alzheimer, Parkinson einzudämmen.**

Auch ist die Süßkartoffel eine Quelle an Mineralien, Vitaminen und Ballaststoffen.

Die Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe stärken das Immunsystem und die Ballaststoffe fördern eine gesunde Verdauung.

Das Mineral Kalium z.B. sorgt für die Regulierung des Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushaltes, und ist hilfreich bei der **Vermeidung von Herzerkrankungen.**

Ob roh, gekocht, gebraten, frittiert, nach Art des Hauses oder exotisch – sie schmeckt. Benutzen Sie einfach anstatt der „normalen“ Kartoffel die Süßkartoffel.

Probieren Sie mal die leckere Süßkartoffelsuppe mit Croutons oder Süßkartoffel-Linsen-Suppe. Die Zutaten und Zubereitung finden Sie auf meiner Homepage unter Rezepte → Süßkartoffel Herbstgerichte Oktober 2013.

Tun Sie sich Gutes. Unterstützen Sie jetzt schon Ihr Immunsystem mit der Süßkartoffel **und / oder kommen Sie zum Abend**

Immunkraft stärken & Innenweltreise „Freude“ am Montag, den 07. Oktober 2013

Unser größtes Abwehrzentrum liegt im Dünndarm. Infektanfälligkeiten, Unverträglichkeiten, Allergien, Durchfall weisen auf ein schwaches Immunsystem hin. Worauf sollte ich achten?

Wo: **Wallbach Apotheke, Auf der Langwies 1a, 65510 Hünstetten - Wallbach**

Uhrzeit: von 19.30 bis 21.00 Uhr

Wieviel: 10 Euro

Anmeldung: jeweils bis Freitag unter der

Telefonnummer 06126 – 700 35 77 oder

kostenloses Servicetelefon der Wallbach-Apotheke 0800 – 6551 000