



Zentrum für Naturheilkunde und Osteopathie Akademie München



Bildquelle: https://www.instagram.com/p/CRHfCS3pXg7/?img_index=1

Süßkartoffel Fladen

mit Tomaten Soße und grünem Spargel

1. 2-3 Süßkartoffeln dämpfen, abkühlen lassen und anschließend stampfen. Mit Thymian, Oregano, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver würzen, optional Salz und Pfeffer.
2. Aus dem Süßkartoffelteig Fladen oder Kroketteen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
3. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ca. 20 min backen

Tipp: Süßkartoffeln nicht zu lange dämpfen, sonst wird der Teig zu Brei, falls das doch passiert – einfach ein bisschen Tapiokmehl dazu geben!



Soße:

- Etwas Wasser in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel anschwitzen
- 2-3 Tomaten dazu (z.B. Oxsenherz-Tomaten) und anbraten
- Würzen mit Knoblauch, Oregano, Thymian, Knoblauchpulver
- abschließend mit frischem Rucola oder Kresse garnieren

Spargel:

Schonend dämpfen, so werden die Vitamine wunderbar erhalten, oder in Wasser für kurze Zeit köcheln lassen – er sollte immer noch etwas knackig sein.

Süßkartoffel

Die Süßkartoffel ist ein unglaublich nahrhaftes Lebensmittel, da sie voller Antioxidantien wie Beta-Carotin, Vitamin C, E und D ist und darüber hinaus noch Mineralien wie Mangan und Eisen enthält.

Süßkartoffeln sind ein hervorragendes „Antistressfutter“ und helfen bekanntermaßen dabei Muskeln zu entspannen, die Nerven zu stabilisieren und die kognitiven Funktionen auszugleichen.

Süßkartoffeln haben die wunderbare Eigenschaft, fremde Hormone, die über Nahrung aufgenommen wurden, aus dem Körper zu befördern, da sie Phytoöstrogene enthalten.

Phytoöstrogene sind natürliche Verbindungen, die in Pflanzen vorkommen und strukturell ähnlich wie das weibliche Sexualhormon Östrogen sind. Aufgrund ihrer Ähnlichkeit können Phytoöstrogene im Körper auf Östrogenrezeptoren wirken und daher eine schwache östrogenähnliche Wirkung haben. Einige Studien haben darauf hingewiesen, dass der Konsum von Lebensmitteln, die reich an Phytoöstrogenen sind, mit bestimmten gesundheitlichen Vorteilen verbunden sein könnte, wie zum Beispiel einem reduzierten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose.

Süßkartoffeln enthalten Verbindungen, sogenannte Phytochelatine, die sich an Schwermetalle wie Blei, Quecksilber, Kupfer und Kadmium binden und diese sicher durch den Körper entfernen können.

Die gesundheitlichen Vorteile von Süßkartoffeln sind am besten bioverfügbar, wenn sie roh, gedämpft oder gebacken verzehrt werden.