

## God och sund matlagning

Du hittar en mängd både raffinerade och lättlagade vardagsrecept med sötpotatis på webben:

[www.sötpotatis-usa.se](http://www.sötpotatis-usa.se)



### KONTAKT

North Carolina SweetPotato Commission

c/o mk<sup>2</sup> marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstr. 24 · D-53111 Bonn · Tyskland

Telefon: +49 228 94 37 87 0 · Fax: +49 228 94 37 87 7

E-Mail: [info@mk-2.com](mailto:info@mk-2.com)



EKOLOGISK

# SÖTPOTATIS

FRÅN NORTH CAROLINA



Tiden är mogen för  
den söta grönsaken

[www.sötpotatis-usa.se](http://www.sötpotatis-usa.se)

# Mångsidig, sund och smakrik

## SÖTPOTATIS ÄR EN VERKLIG GODSAK...

Ser man sig om i världen upptäcker man att sötpotatisen hör till en av de viktigaste baslivsmedlen: den ligger på sjunde plats efter majs, ris, vete och andra matgrödor. Därför finns det också en mängd olika recept. Våga prova den här grönsaken du också! Sötpotatisen är nämligen mångsidig och god och innehåller många viktiga näringsämnen. Tiden är mogen för sötpotatis!



## ... MEN INGEN POTATIS

Namnet är egentligen vilseledande: sötpotatisen är nämligen inte alls en potatis! Det latinska namnet är *Ipomoea batatas*. Sötpotatisen hör till familjen vindeväxter och kommer från subtropiska regioner. Den är bara avlägset släkt med vår vanliga vita potatis.

## INFORMATION FÖR DIABETIKER:

Trots den söta smaken har sötpotatisen ett lågt glykemiskt index (GI) och bidrar till att stabilisera blodsockernivån. 100 g sötpotatis motsvarar 2 brödenheter.



## VAD INNEHÅLLER SÖTPOTATISEN?

Sötpotatisen innehåller mycket vitamin A, särskilt betakaroten. Dessutom innehåller den vitaminerna C, E och B6 samt pantotensyra. I sötpotatisen finns även en rad olika mineralämnen som mangan, folsyra, koppar, kalium och järn. 100 g sötpotatis innehåller 20 g kolhydrater, 2 g äggvita och 2 g kostfiber. Sötpotatisen innehåller inget fett och har ett energivärde på bara 86 kcal.



## FÖRVARING

Sötpotatisen är en tropisk grönsak. Ej tillagad får den aldrig förvaras djupfryst eller i kylskåp. Den vill helst ha det mörkt, svalt och luftigt, utan att vara inpackad i folie eller påsar. Rätt förvarad håller den sig i några veckor. Blancherade eller kokta sötpotatis håller sig i kylskåpet i en vecka.



## Varför just North Carolina?

North Carolina på Nordamerikas östkust är den största producenten av ekologisk sötpotatis i hela USA. Det fuktiga subtropiska klimatet och den sandiga lerjorden gör att North Carolina har utmärkta förutsättningar för odling av sötpotatis. Jordbrukarna använder sig av de nyaste odlingsmetoderna och den senaste tekniken.





## Smakar sötpotatis från North Carolina bättre?

Ja! I North Carolina tar man sig nämligen tid efter skörden i september till att lagra sötpotatisen först innan den släpps ut på marknaden. Under mogningsprocessen förvandlas stärkelsen till socker, så att sötpotatisen smakar sötare och mera aromatisk än direkt efter skörden. Den har en lätt nötaktig arom och smaken påminner en aning om pumpa och morot.

## Hur känner du igen sötpotatis från North Carolina?

De typiska egenskaperna hos sorten Covington som odlas i North Carolina är att den är långsmal med tillspetsad ände, ljusbrunt eller rosa skal och orange fruktkött. Prova att grilla, koka eller baka sötpotatisen. Den kan tillagas på många olika sätt.



## TILLAGNING

Tack vare den söta smaken kan sötpotatisen tillagas på oändligt många olika sätt. Den smakar gott rå eller tillagad, tillsammans med kött eller fisk, som soppa, pudding, sufflé, sallad eller efterrätt. Om man använder den som ingrediens i kakor eller bröd, kan man minska tillsatsen av fett och göra bakverken saftigare.



Snart kommer den stora delen av den ekologiska sötpotatisen från North Carolina

**NATURLIG ETIKETT**

fa sin etikett genom lasermärkning för att minska miljöpåverkande plastförpackningar.