



DE AARDAPPEL.
SUPERFOOD
VAN BIJ ONS.

DE AARDAPPEL.
SUPERFOOD VAN BIJ ONS.

INHOUD

VOORWOORD	7	IV HET PAD VAN DE PATAT	41
I DE NAAKTE WAARHEID OVER AARDAPPELEN	9	<i>Van pootaardappel tot Pomme Duchesse</i>	
<i>Superfood of niet?</i>		V DE OPMARS VAN DE AARDAPPEL ALS DUURZAAM GEWAS	47
Zijn aardappelen nu dikmakers of niet?	10	<i>Klimaatkanjer van de toekomst</i>	
Aardappelen zijn een goede bron van koolhydraten, maar hebben we koolhydraten nodig?	12	Centrum van de potato belt	48
Verhogen aardappelen de kans op diabetes, obesitas of hart- en vaatziekten?	15	Kleine CO ₂ - en watervoetafdruk	49
Zijn aardappelen slecht voor de bloedsuikerspiegel?	16	Nieuwe technieken en minder gewasbeschermingsmiddelen	50
Mag je aardappelen combineren met vlees of groenten?	18	Nieuwe tools zoals watchITgrow	52
Wat zegt de voedingsdriehoek over aardappelen?	20	De aardappel: een duurzame knol	53
Verandering van spijs doet eten	23	VI HOE DE AARDAPPEL ONZE CONTREIEN VEROVERDE	55
II ENKELE AARDAPPELCIJFERS	24	<i>De invasie van de Solanum Tuberosum</i>	
III AARDAPPELEN KOPEN, BEWAREN EN BEREIDEN	27	VII 7 AARDAPPELRECEPTEN	63
<i>Van in het rek tot op het bord</i>		<i>A potato a day..</i>	
Zo herken je aardappelen van topkwaliteit	28	Aardappelspiesjes	65
Geen vitamine C overboord	30	Frittata met verse spinazie	67
Aardappelen bewaren: hoe moet dat nu?	31	Aardappelcurry met kikkererwten	69
Homemade Belgische frietjes	32	Gevulde aardappel	70
De ene patat is de andere niet	36	Aardappelpizza	73
Aardappelen 5x anders	38	Aardappelsalade met tijm en appel	75
		Aardappel-bietensoep met zure room en komijn	77
		AARDAPPELBRONNEN	78



VOORWOORD

De laatste jaren ligt de aardappel regelmatig onder vuur. En dat is een goede reden om alle feiten eens op een rijtje te zetten. Over één ding zijn de meeste voedingsdeskundigen het wel eens: verandering van spijs ... doet eten! Zet je naast aardappelen dus voldoende groenten en een stukje vlees, vis of vleesvervanger op het menu, dan ben je goed op weg naar een gezond eetpatroon. Of we de aardappel **superfood** kunnen noemen? Daar heerst nog veel onduidelijkheid over. Experten en foodies met sterke meningen genoeg ... Maar weet jij nog wie of wat je moet geloven? Toch spreken de feiten voor zich, zeker als je aardappelen vergelijkt met andere maaltijdbegeleiders.

Echte superfood is vandaag ook superfood voor onze planeet. Daarom gaan we in dit boek kort in op het duurzaamheidsaspect van de op-en-top Vlaamse aardappel. Hoe scoort hij qua CO₂- en watervoetafdruk? Want ook dat zijn vragen die meer en meer consumenten zich stellen.

Dit boekje stilt eveneens je honger naar cijfers, voedingswaarden en historische weetjes over de aardappel. Begint je maag te knorren en wil je weten welke fantastische dingen je met de populaire knol kan doen, dan vind je een paar recepttips in het laatste hoofdstuk. Voor meer fijne recepten ga naar: lekkervanbijons.be.

Veel leesplezier en ... smakelijk!

Romain Cools

ALGEMEEN SECRETARIS BELGAPOM



Superfood of niet?

deel I

DE NAAKTE WAARHEID OVER AARDAPPELEN.

Over aardappelen en gezondheid doen nogal wat geruchten de ronde. Ze zouden je dik maken. Slecht voor je suikerspiegel zijn. En niet meer in een modern voedingspatroon passen. Veel van die beweringen zijn volgens voedingsdeskundigen onterecht ...

Zit jij met een aardappelvraag in je maag? Lees dan vooral verder. We leggen in gewone mensentaal uit waarom bintjes, charlottes en nicola's wel een plaats verdienen op jouw bord.

ZIJN AARDAPPELEN NU DIKMAKERS OF NIET?

Heb je een zwak voor frieten of kroketten? Schep je doorgaans meer saus op dan goed voor je is? En werk je je puree telkens weer af met een extra klontje boter of een scheutje room? Ja, dergelijke verwennerijen kunnen de calorieteller snel doen oplopen. Maar dat is niet de schuld van de aardappel ...



Een normale portie gekookte aardappelen - dat is ongeveer 200 gram of 4 middelgrote aardappelen ter grootte van een kippenei - brengt slechts 140 kilocalorieën aan. Met 200 gram gekookte rijst of deegwaren zit je snel aan 260 kilocalorieën. Neem je pasta als hoofdgerecht, dan gaat het vaak al over een portie van 300 gram gekookte deegwaren per persoon, goed voor ongeveer 400 kilocalorieën (en dat is zonder saus ...).

Maken aardappelen dus dik? Het antwoord is nee. De aardappel op zich is geen caloriebom. Maar de bereidingswijze kan je wel de das omdoen. Een portie goudgele frietjes brengt 5 keer zoveel calorieën aan als dezelfde portie gekookte aardappelen. Om maar te zeggen ...

ALLE CALORIEËN OP EEN RIJTJE

100 g gekookte aardappelen zonder schil	70 kcal
100 g gekookte aardappelen met schil	74 kcal
100 g aardappelpuree	92 kcal
100 g gekookte quinoa*	114 kcal
100 g gebakken aardappelen	119 kcal
100 g gekookte volkoren deegwaren	130 kcal
100 g gekookte witte rijst	131 kcal
100 g gekookte witte deegwaren	142 kcal
100 g gekookte bruine rijst	152 kcal
100 g aardappelkroketten	214 kcal
100 g frietjes	244 kcal

Bron: internubel.be, geraadpleegd 21 september 2017 -

* NEVO-online, geraadpleegd 21 september 2017

IS DE BELG EEN AARDAPPELETER?

De Belg eet vandaag gemiddeld 44 gram aardappelen en aardappelproducten per dag. Volgens de actuele voedingsdriehoek mag dat gerust nog iets meer zijn. Als je aardappelen op het menu zet, geef je best de voorkeur aan gekookte aardappelen en deze bordindeling: de helft groenten, een vierde aardappelen en een vierde vlees, vis, ei, peulvruchten of een vleesvervanger.

Bron: Voedingsdriehoek, Gezond Leven - Belgische voedselconsumptiepeiling 2014, WIV-ISP

AARDAPPELEN ZIJN EEN GOEDE BRON VAN KOOLHYDRATEN, MAAR HEBBEN WE KOOLHYDRATEN NODIG?

Ja, we kunnen niet zonder. Koolhydraten zijn de belangrijkste bron van energie voor je hersenen, maar ook voor je spieren. Vooral uit meevoudige koolhydraten moet je de nodige energie putten. Je vindt ze vooral in graanproducten zoals brood, rijst en deegwaren, maar dus ook in aardappelen, peulvruchten en groenten.

Als voedingsmiddelen naast meevoudige koolhydraten ook nog zorgen voor een dagelijkse portie voedingsvezels, vitamines en mineralen, is dat natuurlijk ideaal. En dat is precies wat aardappelen doen. Een portie gekookte aardappelen van 200 gram is een goede bron van voedingsvezels, vitamine C, vitamine B6, foliumzuur en kalium.

Koolhydraten die we best beperken, maar waarvan we meestal te veel eten, vinden we vooral terug in koekjes en frisdranken, maar ook in fastfood zoals hamburgers en pizza. Het gaat hier vooral over suikers en andere sterk bewerkte of geraffineerde voedingsmiddelen. Zij brengen behalve energie weinig of geen nuttige voedingsstoffen aan, zoals vezels, vitamines en mineralen.



HOEVEEL KOOLHYDRATEN HEBBEN WE NODIG?

De Belgische Hoge Gezondheidsraad is een netwerk van experts dat onafhankelijk voedingsadvies geeft, ter ondersteuning van beleidsmakers en gezondheidswerkers. Zij geven de volgende richtlijnen over koolhydraten voor gezonde personen vanaf 1 jaar:

- De inname van koolhydraten moet voor het merendeel gebeuren door voedingsmiddelen rijk aan voedingsvezels en micronutriënten zoals volle granen (bv. volkorenbrood, volkoren deegwaren, bruine rijst), aardappelen, peulvruchten, groenten en fruit.
- Koolhydraten zijn belangrijke energieleveranciers: zij moeten in het algemeen 50 tot 55% van de totale energiebehoefte dekken. Dat komt voor vrouwen overeen met ongeveer 250 gram koolhydraten per dag, voor een gemiddelde dagvoeding van 2000 kilocalorieën. En voor mannen ongeveer 320 gram koolhydraten, voor een gemiddelde dagvoeding van 2500 kilocalorieën. Wie zware fysieke arbeid verricht of veel sport, heeft meer energie nodig. In werkelijkheid halen we gemiddeld nog maar 44% van onze energie uit koolhydraten. Dus moeten we zeker niet nog minder koolhydraten eten.
- Met een portie gekookte aardappelen zitten we nog ruim onder de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid van ongeveer 250 gram koolhydraten: een portie gekookte aardappelen van 200 gram bevat ongeveer 30 gram koolhydraten. Eenzelfde portie deegwaren of rijst brengt bijna 60 gram of dubbel zoveel koolhydraten aan.
- Hou er wel rekening mee dat je doorheen de dag nog koolhydraten via andere bronnen binnenkrijgt (een boterham of ontbijtgranen als ontbijt, een broodje bij de lunch, een stuk fruit tussendoor). Bij je avondmaal zorgen bovendien niet alleen de maaltijdbegeleiders voor koolhydraten, maar ook groenten en peulvruchten. Wanneer je evenwichtig en gevarieerd eet volgens de richtlijnen van de voedingsdriehoek, hoeft je je geen zorgen te maken.

DE NAAKTE WAARHEID OVER AARDAPPELEN

VERHOGEN AARDAPPELEN DE KANS OP DIABETES, OBESITAS OF HART- EN VAATZIEKTES?

Wat sommigen ook beweren ... Er is geen wetenschappelijk bewijs dat gekookte aardappelen slecht zijn voor de gezondheid en die ziektes in de hand werken. Dat stelt het Vlaams Instituut Gezond Leven. Dat instituut heeft voor de uitwerking van de nieuwe voedingsdriehoek alle huidige, wetenschappelijke kennis bestudeerd en bijkomend advies gevraagd aan voedingsexperten.

We moeten gekookte of gepureerde aardappelen in een warme maaltijd wel beschouwen als graanproduct en niet als groenten, zoals dat in de Vlaamse eetcultuur het geval is. Op die manier dragen aardappelen bij tot de noodzakelijke inname van meervoudige koolhydraten, vezels en belangrijke micronutriënten zoals kalium en vitamine C. Dat zijn tenslotte allemaal voedingsstoffen waar we nog te weinig van opnemen.

Voor gefrituurde aardappelen zijn er wel meer aanwijzingen die linken naar een verhoogd risico op diabetes, obesitas of hart- en vaatziektes. Frieten, kroketten of chips brengen meer vet en calorieën aan. Daarnaast kunnen ook andere leefstijlfactoren meespelen. Wie meer frieten eet, eet mogelijk in het algemeen ook minder gezond, beweegt misschien minder en rookt meer. Je eet dus best niet te veel gefrituurde aardappelbereidingen.

ZIJN AARDAPPELEN SLECHT VOOR DE BLOEDSUIKERSPIEGEL?

Ons lichaam zet meervoudige koolhydraten om in glucose voor het ze als energiebron gebruikt. De snelheid waarmee die omzetting gebeurt en de glucose in het bloed wordt opgenomen, noemen we de Glycemische Index, afgekort GI. Voedingsmiddelen die de glucose in het bloed snel verhogen, hebben een hoge GI.

VOEDINGSADVIES OP BASIS VAN DE GLYCEMISCHE INDEX: EEN GOED IDEE?

Voedingswetenschappers stellen dat de GI van voedingsmiddelen en maaltijden door heel wat verschillende factoren wordt beïnvloed. Zo hebben onder meer het aardappelras (bv. vastkokend of bloemig), de bewaartijd (bv. nieuwe of oude aardappelen) en de bereidingswijze (bv. hele aardappelen, in stukjes, gepureerd, gekookt, gebakken of gefrituurd) een invloed op de GI. Ook individuele factoren zoals leeftijd, gewicht en genetische aanleg van de consument, hebben een invloed op de GI.

Omdat de GI zo beïnvloedbaar is, vormt hij geen goede basis voor gezond voedingsadvies. De voedingswaarde van voedingsmiddelen en de plaats die ze in een eetpatroon innemen is belangrijker.

Wie kampt met diabetes heeft meer gepersonaliseerd dieetadvies nodig dat rekening houdt met eventuele medicatie. Raadpleeg je behandelende arts en een erkende diëtist voor voedingsadvies op maat.

Ter preventie van overgewicht en metabolische en cardiovasculaire stoornissen raden voedingsdeskundigen aan om die voedingsmiddelen te beperken. Aardappelen hebben een relatief hoge GI die varieert tussen 50 en 100.

Moeten we ze daarom mijden? Toch niet. Aardappelen eet je meestal in combinatie met andere voeding. Door ze samen met veel groenten en een stukje vlees, vis, eitjes of peulvruchten te eten, daalt de GI. Dat gebeurt onder invloed van de bijkomende vezels en eiwitten die groenten en vlees of vleesvervangers aanbrengen.

Met aardappelen kan je dus perfect een gezonde maaltijd samenstellen, zonder negatieve impact op de bloedsuikerspiegel.



MAG JE AARDAPPELEN COMBINEREN MET VLEES OF GROENTEN?

Natuurlijk mag dat. Er is geen wetenschappelijke reden om bepaalde voedingsmiddelen zoals aardappelen en vlees niet meer samen te eten. Dat is een gewoonte die in de Vlaamse eetcultuur zit ingebakken, en daar is niets mis mee.



Hoe zit het dan met diëten die van leer trekken tegen combineren, zoals Montignac? Die combinatiediëten stellen dat het combineren van eiwitten (die bijvoorbeeld in vlees zitten) en koolhydraten (in aardappelen) de spijsvertering verstoort. Een theorie die door fysiologen stellig wordt ontkracht. Zij zeggen dat ons lichaam voor de vertering van koolhydraten, vetten en eiwitten verschillende enzymen gebruikt. Die enzymen werken perfect naast elkaar, zonder dat ze elkaars werking hinderen.



Bovendien bestaan de meeste voedingsmiddelen op zichzelf al uit verschillende voedingsstoffen die je sowieso niet kan scheiden. Zo bevatten peulvruchten - waarvan toch aangenomen wordt dat ze gezond zijn - zowel koolhydraten als eiwitten. Kortom: fysiologen zien geen enkele reden om aardappelen niet met vlees te combineren.

Als je last hebt van spijsverteringsproblemen moet je de oorzaak elders zoeken. Stress, een ongezonde of eenzijdige voeding, ziekte of te veel medicijnen kunnen je spijsvertering beïnvloeden. Overleg dan met je arts of diëtist om na te gaan waar mogelijke knelpunten in je voeding zitten.

MAG JE MET GLUTENINTOLERANTIE AARDAPPELEN ETEN?

Patiënten die lijden aan coeliakie of een glutenintolerantie, kunnen nog steeds aardappelen eten. Want in aardappelen zitten geen gluten. Pas wel op met bereide aardappelen waarin paneermeel verwerkt is zoals aardappelgratin of kroketten.

WAT ZEGT DE VOEDINGS-DRIEHOEK OVER AARDAPPELEN?

Het Vlaams Instituut Gezond Leven bundelde alle huidige, wetenschappelijke kennis over gezonde voeding in de voedingsdriehoek. Dat model wil elke Vlaming met haalbare en praktische adviezen bewustmaken en motiveren om gezonder te eten.

De voedingsdriehoek is onderverdeeld in kleurzones die het effect van de producten op je gezondheid weerspiegelen. Maar wat zegt de driehoek nu over aardappelen?

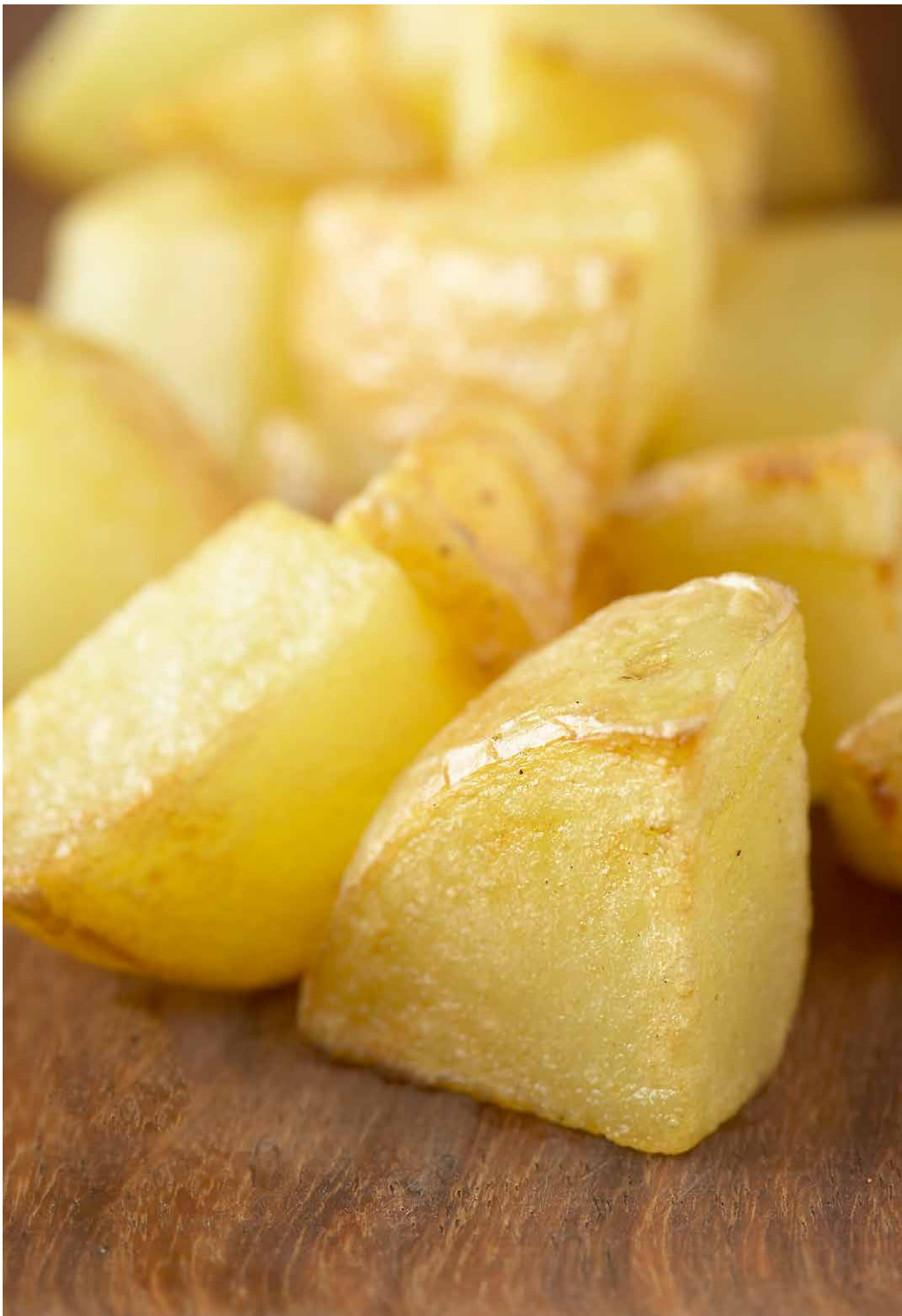
Gekookte en gepureerde aardappelen die bereid zijn zonder boter bevinden zich in de donkergroene zone. Die zone bevat weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op de gezondheid. Je vindt er ook groenten, fruit, volle granen, peulvruchten, noten, zaden en plantaardige oliën en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren.

De gemiddelde Vlaming eet nog te weinig van die voedingsmiddelen. We mogen er dus verhoudingsgewijs méér van eten, ook van aardappelen. Aardappelen passen prima in een maaltijd in plaats van volle graanproducten. Hou je gewoon aan de aanbevolen bordindeling: de helft groenten, een vierde aardappelen en een vierde vlees, vis, eieren, peulvruchten of vleesvervangers.



Bron: © Vlaams Instituut Gezond Leven

Gefrituurde aardappelbereidingen zoals frieten, kroketten en chips zitten niet in de donkergroene, maar eerder in de rode zone. Omdat ze veel meer vet en calorieën aanbrengen geldt het advies om ze niet te vaak en niet te veel op het menu te zetten. Natuurlijk mag je al eens zondigen, maar met mate.



VERANDERING VAN SPIJS DOET ETEN

23

Ook al ligt de aardappel af en toe onder vuur ... Uit alles blijkt dat hij prima past in een gezond voedingspatroon. Sterker nog, er is geen wetenschappelijk bewijs van het tegenovergestelde.

Enkele takeaways die de aardappel helemaal terug op de kaart zetten en de naam 'superfood' zeker rechtvaardigen:

- ✓ Er is geen bewijs dat aardappelen slecht zijn voor de gezondheid.
- ✓ Aardappelen zitten in de donkergroene zone van de vernieuwde voedingsdriehoek, wat wil zeggen dat we het eten van die voedingsmiddelen aanmoedigen.
- ✓ Een aardappel op zich maakt niet dik, want het is geen caloriebom.
- ✓ We hebben de koolhydraten in aardappelen nodig als bron van energie.
- ✓ Aardappelen in een maaltijd zijn niet slecht voor de bloedsuikerspiegel.
- ✓ Gefrituurde aardappelen kunnen het risico op welvaartsziektes verhogen als je ze te veel op het menu zet.
- ✓ In aardappelen zitten geen gluten. Kijk wel uit met bereide aardappelproducten.
- ✓ Je mag aardappelen gerust combineren met vlees en groenten.
- ✓ Variatie is belangrijk: hoe je je aardappel bereidt én combineert.

deel II

ENKELE AARDAPPELCIJFERS

Durf jij het belang van de aardappel in België nog te onderschatten? Dan hebben we enkele overtuigende, indrukwekkende cijfers voor je in petto.

OOGST PER HECTARE

40-55
TON

VERWERKT TOT
FRIETEN & CHIPS

4,4
MILJOEN TON

JAARLIJKSE
PRODUCTIE

4,5
MILJOEN TON

VERSE AARDAPPELEN

23-25
KG PER PERSOON/JAAR

AARDAPPELOPPERVLAKTE IN BELGIË

95.000 HA

VERWERKTE
AARDAPPELEN

6-8
KG PER PERSOON/JAAR





Van in het rek tot op het bord

deel III

AARDAPPELEN KOPEN, BEWAREN EN BEREIDEN.

Bintjes of charlottes ... Sta jij ook altijd twijfelend voor de aardappelrayon in de supermarkt? Weet je niet zeker welke aardappelsoort je best kiest voor je gratin dauphinois of je pommes duchesse? En krijgen je verse patatjes ook heel snel van die gekke uitlopers of kiemen wanneer je ze in je voorraadkast bewaart?

Je hebt al eerder in dit boek gelezen dat de bereiding een grote invloed heeft op de voedingswaarde van de aardappel. Sterker nog, zelfs de manier waarop je hem bewaart, kan invloed hebben op je gezondheid. In dit hoofdstuk krijg je van ons een reeks tips om het maximum uit die gele knol te halen. Hoe je hem het best koopt, bewaart en klaarmaakt ... Je komt het allemaal te weten.

ZO HERKEN JE AARDAPPELEN VAN TOPKWALITEIT

Je besluit om aardappelen op het menu te zetten? Wijze beslissing! Misschien koop je je aardappelen in de winkel of ga je ze halen bij de boer? Maakt niet uit. Zolang je maar enkele checks doet.

Een gezonde, lekkere aardappel heeft:

- ✓ geen groene plekken
- ✓ geen lange kiemen of uitlopers

AARDAPPELEN DIE WEL GROENE PLEKKEN VERTONEN?

Dat is teken dat ze te veel licht hebben gezien. Aardappelen moeten op een donkere, koele plaats bewaard worden.

De groene plekken op aardappelen eet je beter niet, want ze smaken bitter en bevatten meer solanine, een natuurlijke gifstof die de aardappelplant beschermt tegen schimmels, insecten en andere parasieten. Kleine, oppervlakkige groene delen op een aardappelknol snij je gewoon weg.

AARDAPPELEN DIE BEGINNEN TE KIEMEN?

Aardappelen die beginnen te kiemen? Dat zie je aan de uitlopers. Die aardappelen werden te lang op een warme plaats bewaard. Ze maken zich al klaar om een nieuw seizoen in te gaan en nakomelingen te produceren. Een korte kiem kan eigenlijk geen kwaad als je hem verwijdert. Langere uitlopers geven je aardappel een taaie smaak en het vitamine C-gehalte verlaagt erdoor. Je voorkomt dus beter dat je aardappelen kiemen krijgen ... De kiemen zelf zijn trouwens niet eetbaar.

WAT IS SOLANINE?

De aardappelplant behoort tot de familie van de nachtschadeachtigen. In die planten zitten alkaloiden: natuurlijke pesticiden die giftig zijn, zoals solanine. Je kan de hoeveelheid alkaloiden verlagen door je aardappelen te schillen en oogjes te verwijderen.

Is solanine schadelijk? Nee. Acute vergiftigingsverschijnselen (hoofdpijn, braakneigingen en buikpijn) steken pas de kop op wanneer je 1,8 kg ongeschilde of 4 kg geschilde aardappelen per dag eet. Een portie die de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid en jouw appetijt ruimschoots overschrijdt.

SLAPPE, GERIMPELDE AARDAPPELEN?

Dat is geen goed teken. Aardappelen moeten een goede spanning hebben. Dat kan je testen door er even in te knijpen. Als de aardappel slap is en rimpels vertoont, is hij te oud om klaar te maken. Als je hem toch nog kookt, smaakt hij te zoet. Frituur je hem, dan krijg je bruine en zoete frieten.

AARDAPPELEN MET BLAUWE PLEKKEN GESLOT?

Dat is geen ramp. Doordat aardappelen veel zetmeel bevatten, kunnen ze bij een duwtje of een val makkelijk verkleuren en blauw worden. Men noemt dit fenomeen 'stootblauw'. Het tast de smaak niet aan, alleen zien je aardappelen er wat minder aantrekkelijk uit. Je kan die blauwe plekken best gewoon wegschillen.

Aardappelen kunnen van seizoen tot seizoen weleens verschillen van kwaliteit. Dat komt omdat ze een natuurproduct zijn en de kwaliteit sterk afhangt van het weer. Is er te veel regen, of net te weinig? Is het te warm of te koud? Al die weersomstandigheden hebben een invloed op de kwaliteit van de aardappel.

GEEN VITAMINE C OVERBOORD

De hoeveelheid vitamine C in aardappelen kan sterk verschillen naargelang de soort aardappelen, de teeltvoorwaarden en het seizoen. Nieuwe aardappelen bevatten bijvoorbeeld meer vitamine C.

Onder invloed van warmte of water kan een hoeveelheid vitamine C tijdens de bereiding verloren gaan. Laat aardappelen daarom nooit in water liggen. Schil ze en was ze kort, net voor het koken. Zet ze ook nooit op in koud water, maar voeg ze pas toe als het water kookt.

Zo weinig mogelijk vitamine C verliezen tijdens je bereiding? Kies er dan voor om je aardappelen te stomen, te koken in een hogedrukpan of te garen in de microgolfoven.

AARDAPPELEN BEWAREN: HOE MOET DAT NU?

De perfecte aardappelen gevonden? Prima. Volgende bewaartips neem je best goed in acht: de vitamines in aardappelen zijn gevoelig voor warmte, lucht, licht en water. Bewaar aardappelen daarom best op een koele, donkere en droge plaats.

Een geperforeerde papieren zak, een net of een open mand in een goed verluchte, droge en donkere kelder(kast) tussen 2 en 10°C is ideaal. Schud je aardappelen af en toe om. En verwijder vochtige aardappelen om te vermijden dat ze de andere aardappelen aantasten.

OPGELET

Bewaar je aardappelen liever niet in de koelkast en niet in een plastic zak. En laat ze vooral niet te lang liggen. Als je aardappelen te koud bewaart, wordt het zetmeel in suikers omgezet. Dat geeft aardappelen een te zoete smaak. Als je ze frituurt, krijgen ze een bruine kleur.

HOMEMADE BELGISCHE FRIETJES

Iedereen bakt thuis wel eens zelf frietjes ... Daar is niets aan, zou je denken. Maar wil jij echt volmaakte, goudgele, knapperige frieten waar de burens jaloers op zijn? Dan is frieten bakken echt een kunst, en hou je best rekening met onderstaande tips.



VOOR HET BAKKEN

- ✓ Kies voor grote, verse frietaardappelen.
- ✓ Gebruik een schone frituurpan met frituurolie van goede kwaliteit.
- ✓ Was de aardappelen voor het schillen.
- ✓ Snijd je verse frieten niet te dun: 1 op 1 cm breed en 6 tot 7 cm lang.
- ✓ Laat je frieten enkele minuten in warm water weken om het vrijgekomen zetmeel te verwijderen. Spoel ze daarna af.
- ✓ Dep je frietjes droog met keukenpapier of een handdoek.
- ✓ Vul je frituurmandje nooit meer dan de helft en doe het naast de frituurpan. Blijf onder het olieniveau.

KOPEN — BEWAREN — BEREIDEN

TIJDENS HET BAKKEN

- ✓ Bak je frieten een eerste keer voor op maximaal 160°C, gedurende 5 minuten.
- ✓ Laat de olie afdruipe en schud het mandje met de frieten voorzichtig op.
- ✓ Laat je frietjes na de eerste bakbeurt afkoelen.
- ✓ Bak ze een tweede keer op maximaal 175°C tot ze een goudgele kleur hebben en zachtjes 'zingen'. Vermijd een hogere temperatuur, anders komt er acrylamide vrij.

NA HET BAKKEN

- ✓ Haal de frietjes uit de frituurpan en laat het overtollige vet afdruipe. Schud ze gedurende 30 seconden op.
- ✓ Strooi de goudgele frietjes uit op keukenpapier.
- ✓ Breng eventueel op smaak met wat zout. En serveer.
- ✓ Trek de stekker uit, verwijder de frietresten uit je olie en dek je olie af.

CULTUREEL ERFGOED

Wist je dat onze Belgische frietkotcultuur erkend is als immaterieel cultureel erfgoed? Je hoeft ze dus niet altijd zelf te bakken, je frieten. Af en toe een bezoekje aan je favoriete frituur is zeker toegelaten.

ACRYLWADDE?

Ooit al gehoord van acrylamide? Dat is een stof die op een natuurlijke manier ontstaat tijdens het bakken of frituren van zetmeelrijke voedingsmiddelen zoals aardappelen, koffie of granen. Acrylamide zit onder andere in frietjes, chips, ontbijtgranen, koekjes, crackers ... Acrylamide is door het International Agency for the Research on Cancer (IARC) geklasseerd als waarschijnlijk kankerverwekkend.

Het is dus aan te raden om de inname van acrylamide zo veel mogelijk te beperken. Bak jij zelf frietjes, zoals op de vorige pagina's werd beschreven? Dan is er geen probleem. Bak je aardappelen in de pan in vet of olie, dan bak je ze beter niet bruin. Want hoe bruiner, hoe meer acrylamide.

Liever helemaal geen acrylamide opnemen? Kies dan voor gestoomde of gekookte aardappelen en groenten.

Je kan de opname van acrylamide in je voeding wellicht niet helemaal vermijden, want zolang de mens zijn voedsel al verhit, krijgt hij acrylamide binnen. Een gezond, gevarieerd voedingspatroon is alvast een heel goede start. Op die manier vormt acrylamide voor jouw gezondheid geen probleem.



DE ENE PATAT IS DE ANDERE NIET

Annabelle, charlotte, franceline... Franse minnaressen van aardappelkoning Frederik II van Pruisen? Nee, dit zijn verschillende aardappelvariëteiten, elk met hun eigenschappen op het vlak van kwaliteit, vorm, kleur, smaak, kooktype en dus ook bereidingswijze. Meestal bevat de verpakking hierover de nodige informatie. De ene soort is perfect voor frietjes, de andere voor een culinair hoogstandje. Een groot aantal aardappelvariëteiten is ook belangrijk voor de biodiversiteit. Elke variëteit heeft zijn landbouwkundige eigenschappen en zorgt ervoor dat het evenwicht in de natuur wordt bewaard. We stellen de meest voorkomende aardappelsoorten even aan je voor.

VASTKOKEND OF BLOEMIG?

Vastkokende aardappelen hebben een fijne structuur en behouden hun vorm na het koken. Omdat een vastkokende aardappel zo 'vast' is en een fijne structuur heeft, moet hij iets langer koken. Charlottes en nicola's bijvoorbeeld zijn ideaal om te koken of te bakken. Bloemige aardappelen zijn lossier van structuur. Ze vallen makkelijk uiteen tijdens het koken en zijn perfect voor puree, frietjes, soep en soufflé. De bekendste bloemige aardappel is het populaire bintje.

BINTJE — Een bloemige aardappel met een neutrale, maar heerlijke aardappelsmaak. Deze aardappel kan alles aan, maar wordt vooral gebruikt voor frieten en puree. Hij is beschikbaar van oktober tot mei.

CHARLOTTE — Deze vastkokende aardappel is heel geschikt voor salades, ragouts, om te stomen of te bakken.

CORNE DE GATTE — Speciaal aardappelgerechtje in gedachten? Gebruik dan deze hoogstaande vastkokende aardappel, die beschikbaar is van november tot februari.

ALEGRIA EN ARTEMIS — Lekker frietaardappelen.

FRANCELINE EN VALERY — Roodkleurige, vastkokende aardappelen met een uitmuntende smaak en een heel dunne, gladde schil.

NICOLA — Een allrounder die zich leent tot zoveel verschillende bereidingen, omwille van zijn volle smaak.

EXQUISA, ANNABELLE, GOURMANDINE, JAZZY, MARILYN — Deze vastkokende aardappelrassen zijn perfect geschikt voor salades, in de schil, bij raclette of gewoon om te bakken.

PAARSE AARDAPPELEN — Een paarse aardappel, ook wel truffelaardappel genoemd, is voor velen nog onbekend. Dit nicheproduct is ideaal om te gebruiken in een feestelijk hapje, salade of voor chips.

HOE ZIT HET MET DE ZOETE AARDAPPEL OF BATAAT?

Zoete aardappelen zijn eigenlijk helemaal geen aardappelen omdat ze niet tot de nachtschadefamilie behoren, maar wel tot de windefamilie. De zoete aardappel wordt ook ingevoerd, want hij heeft een warm klimaat nodig om te groeien.

AARDAPPELEN 5X ANDERS

MAKKELIJK IN DE MICRO

Wist jij dat je aardappelen ook heel gemakkelijk in de microgolfoven klaarmaakt? Superhandig is dat... Je legt de geschilde aardappelen in een schaal, voegt een beetje water toe en dekt de schaal af. Reken ongeveer 7 minuten voor 500 gram aardappelen op 1000 Watt. Eet je ze liever in de schil? Zorg dan dat je aardappelen even groot zijn en prik er eerst in om te voorkomen dat ze openbarsten. Als je de aardappelen in kleinere stukken snijdt, worden ze sneller gaar. Voeg geen water toe en zet 4 minuten op maximale kracht voor een grote aardappel. Reken 2 minuten extra per bijkomende aardappel. Als je de aardappelen uit de microgolfoven haalt, gaat het kookproces nog enkele minuten verder.

GESTOOMD EN GOEDGEKEURD

Wil je de vitamines, mineralen én smaak in je aardappelen maximaal behouden? Schaf je dan snel een stoommandje aan. Doe enkele centimeters water in een grote schotel. Was je aardappelen en leg ze in je stoommandje. Plaats het boven het water in de pot en voeg wat grof zout toe. Dek af en breng het water aan de kook. Laat 20 à 30 minuten stomen, afhankelijk van de grootte van je aardappelen.



WOK AROUND THE CLOCK

Fans van een krokant patatje vinden gewokte aardappelen vast lekker. Snijd de aardappelen hiervoor in schijfjes van 3 mm of in blokjes van 1 cm. Laat ze in een goed verhitte wok in een beetje olijfolie gaar worden met het deksel erop. Bak daarna, zonder deksel, goudbruin. Breng op smaak met peper, zout en je favoriete kruiden.

OVENHEERLIJK EN KROKANT

Gaar jij je aardappelen traag in de oven? Goed idee. Zo blijven de smaak én voedingsstoffen beter bewaard. Borstel je ongeschilde aardappelen schoon en prik er een paar keer in met een vork. Leg ze op een ovenplaat op een laagje grof zout. Laat 50 minuten garen in een voorverwarmde oven van 180°C. Ovendeur open en genieten maar!

LEKKER IN DE SCHIL

Een aardappel in de schil is pure verwennerij. Je aardappelen eens goed schrobben onder stromend water, is wel een absolute must. Geloof ons: je bent géén fan van crunchy aardereesten in je krietjes-salade. Dat onder de schil de meeste vitamines zitten, is trouwens een fabeltje. De vitamines zitten door heel de aardappel. In de schil zitten wel net iets meer ijzer en vezels.



**Van poot-
aardappel
tot pomme
duchesse**

deel IV

**HET PAD VAN
DE PATAT**

Schillen, wassen en een 15-tal minuten koken. Meer tijd heb je niet nodig voor jij van je aardappelen kan proeven. Maar voor ze op je bord liggen, hebben ze wel al een heel traject afgelegd. We tonen je de weg van de aardappel, van bij het prille begin.

BEMESTEN

Een goede bemesting houdt de bodem voldoende vruchtbaar.



OMPLOEGEN

In de herfst wordt de bodem tot 30 cm diep omgeploegd.



POOTGOED PLANTEN

Pootaardappelen met kiemen worden geplant in het voorjaar.



IN VOLLE BLOEI

In de zomer heeft de aardappelplant witte of paarse bloemen.



ROOIEN

Als de aardappelen volgroeid zijn, worden ze uit de grond gehaald.



BEWAREN

De aardappelen worden bewaard in een donkere opslagruimte, bij 7°C.



SORTEREN

Aardappelen worden gesorteerd op grootte en kwaliteit.



VERWERKEN

De grootste aardappelvariëteiten met een perfect drogestofgehalte worden gebruikt voor frieten en chips. Deze aardappelen worden ook op een hogere temperatuur bewaard om bruinverkleuring bij het bakken te voorkomen.



STEEDS MINDER BESTRIJDINGSMIDDELEN

Aardappelen bevatten geen schadelijke hoeveelheden bestrijdingsmiddelen. Waarom niet? Als er al bestrijdingsmiddelen worden gebruikt, worden die op het loof gespoten en niet op de aardappelknollen zelf. Door vernieuwde teelttechnieken gebruiken telers bovendien steeds minder gewasbeschermingsmiddelen.

VERSCHILLENDE TEELTWIJZEN

Sommige aardappelsoorten worden specifiek geteeld als kook-, kriel-, puree- of frietaardappel. De aardappelen geschikt om frieten en chips van te maken, komen niet in de handel terecht, maar gaan rechtstreeks naar de fabriek waar ze verwerkt worden.

VERPAKKEN

Aardappelen worden verpakt in plastic zakken met gaatjes, in netjes of papieren zakken.



SCHOONMAKEN

De aardappelen worden gewassen of geborsteld.



ETIKETTEREN

Op het etiket komen de coördinaten van de verpakkingsverantwoordelijke, de variëteit, het kooktype, de herkomst, het nettogewicht en eventuele gebruikstips (bv. frituurtemperatuur).



DISTRIBUTIE

Vanuit distributiecentra worden de verpakte aardappelen verdeeld over diverse winkels. Verschillende verpakkingen van diverse aardappelvariëteiten worden aangeboden. Zo voorkomen we dat aardappelen niet tijdig verbruikt worden en dus weggegooid moeten worden.



CONSUMENT

In de winkel kies je je favoriete aardappelsoort voor een specifieke bereiding.



WAAROM AARDAPPELEN GOED SPOELEN?

Om te voorkomen dat bewaaraardappelen kiemen of door schimmels worden aangetast, worden kiemremmers gebruikt. Kleine restanten (veel lager dan de maximumnormen) kunnen op de schil van de aardappel achterblijven. Daarom is het aan te raden om aardappelen goed af te spoelen als je ze niet schilt. Ook hier zorgen nieuwe bewaringstechnieken zoals koeling of ethyleen voor een lager gebruik van kiemremmers.





Klimaat- kanjer van de toekomst

deel V

DE OPMARS VAN DE AARDAPPEL ALS DUURZAAM GEWAS

De aardappel staat al eeuwenlang op het menu en hij heeft ook een veelbelovende toekomst. In onze contreien en ver daarbuiten. Want België is een stevig aardappelland met een gunstige bodem en een ideaal klimaat, waar de aardappel perfect kan aarden. En waar hij een veel duurzamer gewas is dan graan, rijst, maïs ...

We leggen je even uit waarom dat zo is.

CENTRUM VAN DE POTATO BELT

Samen met buurlanden Nederland, Duitsland, Noord-Frankrijk en het Verenigd Koninkrijk vormt België de potato belt van West-Europa: een heel belangrijk teeltgebied van aardappelen. Die potato belt noemt men ook wel de **HAFPAL-zone**: de regio tussen de Noordzee en de denkbeeldige grenslijn die loopt van **H**amburg naar **F**rankfurt over **P**arijs naar **L**e Havre. Niet alleen de aardappelteelt, maar ook de aardappelhandel en -verwerking, de verpakking ... gebeuren in deze cluster. De korte transportafstanden voor de hele productieketen leveren dus een heel rendabel, kostenefficiënt en duurzaam product op.



KLEINE CO₂- EN WATERVOETAFDruk

Omdat aardappelen uit eigen land of uit de buurlanden bijna het hele jaar door beschikbaar zijn, leggen ze een relatief korte weg af van het veld naar je bord. Weinig transport dus, wat weinig CO₂-uitstoot betekent.

Ook de impact op het watergebruik valt bij aardappelen heel goed mee, zeker vergeleken met het watergebruik voor andere gewassen zoals rijst of graan. Voor de productie van 1 kilogram rijst heb je bijvoorbeeld 2500 liter water nodig. Voor die van aardappelen maar 130 liter.

Precies daarom kan je de aardappel telen in heel wat verschillende omstandigheden, en zelfs in gebieden met waterschaarste. Een heel efficiënt gewas dus. Want wanneer de aardappel gepoot wordt, komen er al na een paar weken kleine knollen uit. En die ontkiemen zelfs zonder water. Het water zit immers al gedeeltelijk in de knol zelf.



NIEUWE TECHNIEKEN EN MINDER GEWASBESCHERMINGS- MIDDELEN

TEELT

Door kruising van bepaalde aardappelrassen is men erin geslaagd sommige aardappelvariëteiten bestand te maken tegen de aardappelziekte fytoftora. Dat is een schimmelplaag die de hele aardappelplant aantast en voor heel wat schade kan zorgen. Denk maar aan de Great Potato Famine (de grote aardappelhongersnood) van 1845-1850 in Ierland. Een beter resistente aardappel vraagt heel wat minder gewasbeschermingsmiddelen, wat minder belastend is voor het milieu.

Om te onderzoeken welke aardappelrassen onder welke omstandigheden het best groeien, worden rassenvergelijkingsprogramma's opgezet. Telers kiezen uiteraard liever voor sterkere planten die minder last hebben van ziektes en minder water en bemesting nodig hebben. Die planten hebben vaak een hoger rendement.

Daarnaast wordt er ook bodemanalyse gedaan om te zien of er bijbemesting nodig is. Wanneer er voldoende voedingsstoffen in de bodem zitten, moet er minder gespreoid en bemest worden.

Sinds 1 januari 2014 moeten land- en tuinbouwers ook de principes van IPM toepassen. IPM staat voor Integrated Pest Management of geïntegreerde gewasbescherming. Dat is een Europese richtlijn: een methode waarbij men op een verantwoorde manier gewassen beschermt met zo weinig mogelijk chemische gewasbeschermingsmiddelen. Dat is mogelijk door aangepaste teelttechnieken.

Als er toch extra gewasbeschermingsmiddelen nodig zijn, wordt er gekozen voor die middelen die het minst schadelijk zijn voor mens, dier en leefmilieu.

HANDEL EN VERWERKING

Bij het merendeel van de bedrijven wordt er sterk bespaard op water, of wordt water hergebruikt, terwijl de voedselveiligheid wel gegarandeerd blijft. Het grondwater wordt niet langer opgepompt, maar bedrijven hebben nu een eigen afvalwaterzuivering. Ze gebruiken het gezuiverde water voor verschillende stappen in het productieproces.

Er wordt ook meer en meer gekozen voor milieuvriendelijke verpakkingen op basis van hernieuwbaar en natuurlijk materiaal.

Heel wat bedrijven uit de sector hebben zich bovendien ingeschreven in een energiebenchmark of energieaudit of een *accord de branche*. Dat zorgt ervoor dat het energieverbruik snel naar beneden gaat.

NIEUWE TOOLS ZOALS WATCHITGROW

Om de opbrengst per hectare beter in te schatten en te verhogen, om voedselverlies te verminderen, en de duurzaamheid van de teelt nog te verbeteren, werd na drie jaar onderzoek het webplatform watchITgrow ontwikkeld in België. Aan de hand van satellietbeelden, weer- en bodemgegevens en oogstvoorspellingsmodellen wordt een perceel landbouwgrond perfect gemonitord. Op basis van die informatie kan de teelt worden bijgestuurd.

Niet alleen telers, maar ook aardappelhandelaars en -verwerkers kunnen gebruikmaken van die applicatie voor precisielandbouw, die snel en gebruiksvriendelijk informeert over de groei van verschillende aardappelsoorten.





De invasie van de Solanum Tuberosum

deel VI

HOE DE AARDAPPEL ONZE CONTREIEN VEROVERDE

We kennen de aardappel in allerlei gedaanten: gratin, puree, frietjes, kroketten ... Het is een veelzijdige knol die we niet meer kunnen wegdenken uit ons hedendaagse menu. En toch heeft de populaire patat een hele veroveringstocht meegemaakt voor hij bij ons zo in trek was.

We nemen je mee langs enkele hoogtepunten in de geschiedenis van de aardappel.

LANGS DE OEVERS VAN HET TITICACAMEER

Ergens tussen 1800 en 1200 voor Christus wordt de aardappel voor het eerst geteeld op de grens van Peru met Bolivia, aan het Titicacameer bij de Qaluyo-, de Tiwanaku- en de Chiripa-stam. Wanneer de Spanjaarden vanaf 1532 Midden- en Zuid-Amerika veroveren, komt Francisco Pizarro tijdens zijn expeditie als een van de eerste Europeanen in contact met de aardappel.

REMEDIE TEGEN SCHEURBUIK

Rond 1570 doen de eerste aardappelen hun intrede in Spanje. Ze worden al snel als heilzaam gezien, omdat ze scheurbuik kunnen voorkomen en genezen. Dat blijkt bijvoorbeeld uit de rekeningen van de Spaanse ziekenhuizen: die zetten aardappelen op het menu, om de zieken te doen aansterken. Vanaf dat moment wordt de aardappel niet langer als varkensvoer beschouwd.

CAROLUS CLUSIUS & DE AERTAPPEL

De Vlaamse botanicus Carolus Clusius (°1526) speelt een onmiskenbare rol bij de verspreiding van de aardappel in Europa. In Leiden bestudeert en plant hij de *aertappel* die hij meegebracht heeft uit Wenen. Het Zuid-Nederlandse woord 'aertappel' is een samenstelling van het Middelnederlandse 'aert', dat verwijst naar akkerbouw, veldvruchten en voedsel voor dieren en het woord 'appel'.

DE AARDAPPELKONING

In tijden van voedselschaarste stijgt de aardappel in achtig. Frederik II de Grote van Pruisen, ook gekend als de aardappelkoning, voert in de tweede helft van de 18e eeuw een campagne voor de aardappel om zo de honger te bestrijden. Ook vandaag nog leggen mensen verse aardappelen op zijn graf, omwille van zijn *Kartoffelbefehl*. Daarin geeft hij zijn onderdanen de opdracht de aardappel overal aan te planten, wat veel Pruisen van de hongerdood redt.

1532

1534

1570

1526

1536

TRUFFELS UIT COLOMBIA

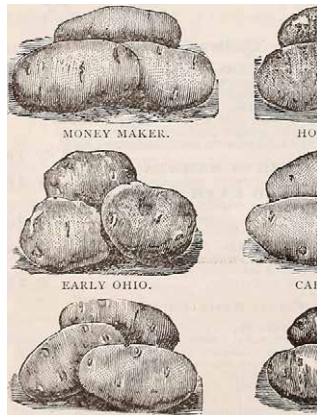
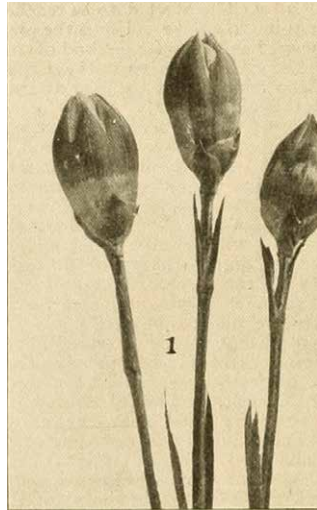
Een verslag uit 1601 van een expeditie uit 1534 naar het huidige Colombia is de eerste beschrijving van de aardappel: ... 'truffels' met kleine ronde worteltjes min of meer als eieren, soms rond, soms ovaal. Ze waren wit of paars, waren lekker, een aanvaardbaar geschenk voor de indianen en een verwennerij voor de Spanjaarden ...

DE AARDAPPEL VEROVERT EUROPA

Vanuit Spanje verspreidt de aardappelplant zich op verschillende manieren in Europa. Botanici zijn geïntrigeerd door dit verzamelobject uit Zuid-Amerika. En ook Spaanse monniken nemen de wonderknol mee op hun reizen. Maar de aardappel wordt ook hier en daar als groente achtergelaten door de protestanten, opgejaagd wild tijdens de 30-jarige oorlog. Aan het einde van de 18e eeuw is de aardappel verspreid over heel Europa.

BESTRIJDER VAN KWAALTJES

Giovanni Francesco Bonomi (°1536), bisschop van Vercelli uit Piemonte, neemt op zijn reizen enkele aardappelen mee om vermoeidheid tegen te gaan en allerlei kwaaltjes te bestrijden. Hij doet twee knollen en enkele zaadjes cadeau aan de gouverneur van Mons, Philippe de Sivry. Op die manier duikt de aardappel ook op in Wallonië.



BROOD VAN DE ARMEN

Historici noemen de aardappel de oorzaak van de grote bevolkingsgroei bij arbeiders, die later de industriële revolutie hebben mogelijk gemaakt. In vergelijking met graan heeft de aardappel dan ook alleen maar voordelen: hij is makkelijker te telen, kost minder, levert meer vitamines op en een hogere opbrengst ... Goedkope voeding zorgt bovendien voor een lagere loonkost, wat leidt tot economische groei.

VOEDSEL VAN DE REVOLUTIE

In het Groot-Brittannië van de 19e eeuw is de aardappel mee verantwoordelijk voor het begin van de industriële revolutie. Deze goedkope bron van calorieën en voedingsstoffen is voor de Britse arbeiders makkelijk te telen in hun kleine achtertuintjes. In Noord-Engeland, waar de kolenindustrie ontstaat, wordt de aardappel zo populair dat hij heel wat werknemers levert voor de nieuwe fabrieken. Marxist Friedrich Engels verklaart zelfs dat de aardappel voor de geschiedenis van de revolutie net zo belangrijk is als ijzer.

1850

AARDAPPELZIEKTE TREFT IERLAND

Na veel mislukte graanoogsten in de 18e eeuw lijkt de aardappel wel een geschenk uit de hemel. Hij wordt dan ook snel het basisvoedsel van de arme bevolking in Europa. In het midden van de 19e eeuw wordt Ierland echter getroffen door de aardappelziekte, die bijna een volledige oogst verwoest. Een miljoen Ieren sterven de honger dood. Een tweede miljoen vlucht naar de Verenigde Staten. Amerikaanse presidenten zoals Kennedy, Reagan of Clinton stammen allemaal af van Ierse vluchtelingen.

ANTOINE-AUGUSTIN PARMENTIER

Zegt het gerecht *hachis parmentier* jou iets? Natuurlijk wel! Wist je ook dat dit gerecht vernoemd is naar Antoine-Augustin Parmentier, die *le patate* introduceert in Frankrijk? Wanneer deze Franse officier en apotheker tijdens de Zevenjarige Oorlog gevangen zit in Hamburg, ziet hij dat zijn soldaten alleen maar aardappelen te eten krijgen. Toch worden ze niet ziek en raken ze niet ondervoed. Parmentier besluit daaruit dat *le patate* een uitstekend medicijn is tegen dysenterie. In zijn *l'Examen chimique des pommes de terre* promoot Parmentier de aardappel als een efficiënt wapen in de strijd tegen hongersnood.

DE AARDAPPEL VERLEGT ZIJN GRENZEN

Door de eeuwen heen vindt de aardappel niet alleen zijn weg naar Europa en Noord-Amerika. Hij doet ook zijn intrede in Afrika, Azië en de Regio van de Stille Oceaan. In Canada, India, Indochina, China en in Nieuw-Zeeland wordt de sympathieke knol al in de 18e eeuw geïntroduceerd door missionarissen, handelaars en kolonisten.

PARMENTIERS LIST

Om de populariteit van de aardappel bij de arme bevolking wat op te krikken, laat Parmentier de aardappelvelden buiten Parijs bewaken door manschappen van de koning. De bevolking vermoedt al snel dat er iets waardevols op het veld te rapen valt. 's Nachts komen de arme boeren enkele knollen stelen van de niet al te wakkere bewakers. Die planten ze daarna massaal in hun tuinen.



1840

DE INTREDE VAN DE FRIET

In 1914 kan België zelf in zijn voedselproductie voorzien dankzij de aardappel. Men kookt aardappelen en eet ze in de schil of met ajuinsaus. Kan je er vlees, boter, zuivel en vis bij serveren, dan sta je iets hoger op de sociale ladder. Op een bepaald moment wordt de aardappel in België ook gesneden in lange reepjes. De friet is geboren! Documenten uit de Antwerpse en Brusselse archieven tonen dat er in 1840 toelating wordt verleend voor de verkoop van frietjes op straat.

2008

2008: JAAR VAN DE AARDAPPEL

De Verenigde Naties luiden 2008 in als het 'Internationaal jaar van de Aardappel'. Die is ondertussen het derde populairste gewas ter wereld na granen en rijst. En belangrijker nog: hij kan een bijdrage leveren in de strijd tegen armoede en honger in ontwikkelingslanden. Voor de teelt ervan hebben we minder land en minder water nodig dan voor het telen van graan of rijst. De groei van de aardappelteelt in Afrika, Azië en Zuid-Amerika de voorbije jaren is bovendien spectaculair. En ook de export van verwerkte aardappelen stijgt nog steeds vanuit de aardappelbekkens van West-Europa en Noord-Amerika.





A potato
a day...

deel VII

7 AARDAPPELRECEPTEN: VOOR ELKE DAG ÉÉN

Gebakken aardappeltjes in de pan en aardappelpuree zijn klassiekers die je wellicht regelmatig op het menu zet. Maar met een veelzijdig basisproduct zoals de aardappel kan je nog veel meer kanten uit ...

Denk aan een Spaans geïnspireerde frittata, een Indische aardappelcurry of zelfs aardappelpizza. In dit laatste hoofdstuk geven we enkele niet te versmaden recepttips, van aperitief tot hoofdgerecht. Om duimen en vingers bij af te likken.

Probeer ze zeker uit, en ... smakelijk!



APERITIEF

4 PERSONEN

AARDAPPELSPIESJES

4 middelgrote vastkokende
aardappelen
2 dikke sneden kaas (0,5 cm)
12 zongedroogde tomaatjes
2 dikke sneden gekookte

beenham (0,5 cm)
4 appelkappertjes

Kook de aardappelen beetgaar en laat afkoelen. Snijd ze in plakjes van ongeveer 1 cm dikte.

Snijd de ham en kaas in stukjes, even groot als de aardappelplakjes. Steek afwisselend aardappel, ham, kaas en zongedroogd tomaatje op een houten satéprikker. Herhaal tot heel de aardappel opgeprik is. Steek op het eind een appelkappertje.

Zet de spiesjes even onder de grill in de oven of op de barbecue. Let erop dat de kaas niet volledig wegsmelt.

TIP: Liever geen vlees? Je kan de hamplakjes ook weglaten.



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

FRITTATA MET VERSE SPINAZIE

8 middelgrote vastkokende aardappelen	4 el melk
400 g verse spinazie	2 teentjes knoflook
250 g champignons	olijfolie
4 eieren	nootmuskaat
	peper & zout

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de aardappelen. Kook ze gaar in gezouten water. Giet ze af en laat ze opdrogen op een zacht vuur. Snijd ze in dunne plakjes.

Spoel de spinazie. Roerbak de spinazie in een scheutje olijfolie, tot de blaadjes geslonken zijn. Kruid ze met nootmuskaat. Laat ze uitlekken in een vergiet.

Borstel de paddenstoelen schoon. Snijd ze in fijne plakjes. Bak ze kort op een hevig vuur, tot al het water verdampt is. Kruid met peper en vermeng met de gepelde en geplette knoflook.

Klop de eieren los met de melk, peper en zout.

Vet een blik in met olijfolie. Vul het met laagjes aardappelplakjes, champignons en spinazie. Schenk er de eieren over. Dek af met aluminiumfolie. Zet het bakblik 20 minuten in de voorverwarmde oven.



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

AARDAPPELCURRY MET KIKKERERWTEN

4 middelgrote bloemige
aardappelen
2 el rode currypasta
2 el tomatenpuree
blikje kikkererwten van 420 g
(uitgelekt 240 g)
2 el mangochutney

1 ui
1 teentje knoflook
1 el olijfolie
300 ml groentebouillon
1/4 komkommer, fijngehakt
2 el verse gehakte koriander

Snijd de ongeschilde aardappelen in blokjes. Verhit de olie in een grote pan en fruit de gesnipperde ui en geplette knoflook 1 à 2 minuten.

Voeg de aardappelen, de kikkererwten, de currypasta, tomatenpuree en mangochutney toe. Voeg de groentebouillon toe en breng aan de kook. Dek af met een deksel en laat 15 à 20 minuten sudderen tot de aardappelen gaar zijn.

Dien op met een garnituur van komkommer en koriander.

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

GEVULDE AARDAPPEL

70

VOOR DE GEVULDE AARDAPPEL

4 grote bloemige aardappelen	12 sneetjes kaas (type emmentaler of gruyère)
300 g spekblokjes (ongeveer 75 g per aardappel)	olijfolie
enkele champignons	peper & zout
4 tomaten	

VOOR DE SALADE

1 courgette	1 citroen
200 g groene boontjes	olijfolie
handvol basilicumblaadjes	peper en zout



VOOR DE GEVULDE AARDAPPEL — Verwarm de oven voor op 200°C hete lucht.

Snijd de aardappelen dwars in fijne schijfjes, maar net niet helemaal tot beneden. Er ontstaat een soort waaier die onderaan vasthangt en tijdens het bakken opengaat. Leg de aardappelen op een bakplaat met bakpapier of in een ovenschotel en druppel er een beetje olijfolie over. Bak de aardappelen gedurende 35 minuten in de oven.

Bak de spekblokjes krokant in een pan. Leg een vel keukenpapier op een bord en laat het gebakken spek erop uitlekken. Snijd de champignons en tomaten in fijne schijfjes.

Haal de gare aardappelen uit de oven. Een aardappel is gaar wanneer je er met een vork makkelijk kan doorprikken en de aardappel mooi zacht is. Wanneer je echt een grote aardappel hebt, kan het zijn dat hij wat langer moet bakken in de oven. Denk je dat hij zal aanbakken, leg er dan een stuk aluminiumfolie over.

Steek de spekblokjes, tomaat, champignons en sneetjes kaas tussen de gleufjes van de aardappel. Zet de aardappel nu nog 5 tot 10 minuten in de oven, tot de groenten gaar zijn en de kaas gesmolten is.

VOOR DE SALADE — Snijd de courgette in schijfjes. Leg ze op een bakplaat op bakpapier en besprenkel met olijfolie, peper en zout. Gril de schijfjes gedurende 10 minuten samen met de aardappelen in de oven. Kook de groene boontjes in licht gezouten water, giet af en meng onder de courgette. Snijd de basilicum fijn en meng onder de groenten.

Voeg naar smaak olijfolie, sap van 1/2 citroen, peper en zout toe.



HOOFDGERECHT

VOOR 1 PIZZA

AARDAPPELPIZZA

1 vastkokende aardappel
2 sneetjes rauwe ham
4 champignons
75 ml tomatensaus
1 bol mozzarella

3 el Parmezaanse kaas
1 ei
1 el olijfolie
peper

Verwarm de oven voor op 190°C.

Schil de aardappel en snijd in fijne plakjes, bijvoorbeeld met een mandoline. Snijd de champignons en mozzarella in plakjes.

Schik de aardappelplakjes in een cirkel dakpansgewijs op een met bakpapier bedekte bakplaat. Bestrooi met de Parmezaanse kaas en zet 5 minuten in de oven.

Haal de aardappelbodem uit de oven en verdeel er de tomatensaus over. Leg daarop de champignons en de mozzarella. Breek een eitje in het midden van de pizza.

Zet de pizza opnieuw in de oven voor 10 minuten.

Haal de aardappelpizza uit de oven en schuif op een bord of plankje. Verdeel er de sneetjes rauwe ham over.

Werk af met de olijfolie en wat peper en serveer.



SLAATJE — VOORGERECHT

4 PERSONEN

AARDAPPELSALADE MET TIJM EN APPEL

75

6 vastkokende aardappelen	3 el mayonaise
2 appels, type jonagold	2 el ciderazijn
1 rode ui	2 el mosterd
1,5 el natuuryoghurt	grof gemalen zwarte peper
1 teentje knoflook	zout
4 takjes tijm	

Doe de aardappelen in een grote pan water en breng aan de kook. Zet het vuur lager, dek af en laat 20 minuten koken. Laat de aardappelen uitlekken.

Meng ondertussen de mayonaise, yoghurt, azijn, mosterd, fijngehakte look en tijm. Breng op smaak met zwarte peper en zout.

Snijd de appels in kleine blokjes. Snijd de rode ui in fijne ringen. Schil de aardappelen terwijl ze nog warm zijn en snijd ze in plakjes. Schik de aardappelplakjes over vier borden, doe er wat ui over en giet de dressing erover. Doe er dan de appelblokjes bij.

Dek af en zet 30 minuten in de koelkast alvorens op te dienen.



SOEP

4 PERSONEN

AARDAPPEL-BIETENSOEP MET ZURE ROOM EN KOMIJN

2 bloemige aardappelen
2 voorgekookte rode bieten
1 ui
1 l lichte rundsbouillon
1 tl komijnzaadjes

1,5 dl zure room
2 tl gehakte peterselie
1 el boter
peper & zout

Hak de ui grof en stooft in de boter. Schil de aardappelen. Snijd ze samen met de bieten in stukken, voeg alles bij de ui.

Giet de bouillon over de groenten en laat 45 minuten sudderen.

Mix glad en haal door een zeef. Breng op smaak met peper en zout.

Plet de komijnzaadjes en meng met de zure room. Roer door de soep en serveer warm.

Werk af met wat peterselie.

Meer overheerlijke aardappelrecepten op je menu zetten? Laat je inspireren op www.lekkervanbijons.be.

AARDAPPELBRONNEN

Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België 2016 - Belgische voedselconsumptiepeiling 2014, WIV-ISP.

Brochure VLAM: Aardappel ... begraven schat, p. 32, 33, 34.

Belgapom, De aardappel in België, het land van de friet, Gent, 2015, p. 19 e.v., 50, 51, 129, 130.

Riley H. Potato consumption in the UK. Why is 'meat and two veg' nog longer the traditional British meal? Nutrition Bulletin 2010; 35: 320-331

www.gezondleven.be

www.lekkervanbijjons.be

www.kennisplatform.aardappels.nl/de-aardappel-vergeleken/

www.hasstudenten.nl/onderwerp/aardappelen

www.vrt.be/vrtnws/nl/2017/08/22/de-schimmelvrije-aardappel/

www.agro-food.nl/duurzaamheid/aardappel

www.belgapom.be

www.boerenbusiness.nl/ondernemen/tech/artikel/10872942/aardappelteelt-onder-de-loep-van-precisielandbouw

VLAM vzw

Koning Albert II-laan 35 bus 50
1030 Brussel
www.vlam.be
+32 2 552 80 11
info@aardappel.be
F. De Wachter

Ontwerp en realisatie

Prophets
www.prophets.be

Uitgave: 2017



Lekker
VAN BIJ ONS.be

