

# aardappel



NAAM: .....

KLAS: .....

DATUM: .....

**BGV** ingrediënten kennis



# Schatjes van patatjes <sup>[1]</sup>

---

De aardappel is een eerlijk en smakelijk basisproduct van eigen bodem waar je alle kanten mee uit kan. Dankzij die veelzijdigheid en voedingswaarde passen aardappelen prima in een gezonde en gevarieerde voeding.

Aardappelen zijn het ganse jaar beschikbaar en goedkoop. Jarenlang vormden ze de basis van de Vlaamse keuken.

De aardappel is een gezonde energieleverancier. Aardappelen leveren energie in de vorm van: Koolhydraten

Deze zijn immers de belangrijkste bron van energie voor je hersenen en spieren. Als een voedingsmiddel daarnaast ook nog zorgt 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.



# Aardappelen aan de basis van een gezonde voeding



Aardappelen staan samen met volkoren graanproducten in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek. Dat betekent dat ze samen met andere voedingsmiddelen uit die zone de basis vormen van een gezond voedingspatroon. Een portie aardappelen kan je helpen om meer plantaardig te eten. Tot slot is een gezond voedingspatroon een voedingspatroon waarin voldoende gevarieerd wordt. En met aardappelen is er gelukkig variatie troef.

## Aardappelen zijn geen dikmakers

Aardappelen liggen af en toe onder vuur. En dat is onterecht. In een gezonde voeding draait het niet om 'verboden' of 'toegelaten' voedingsmiddelen maar om evenwichtige én gevarieerde voedingskeuzes. En, net zoals er geen enkel voedingsmiddel gezond of ongezond, goed of slecht is, maakt ook geen enkel voedingsmiddel op zich dik of dun. Dus ook de aardappel niet.

## Hoeveel aardappelen in een maaltijd

Hoewel dit afhangt van een aantal factoren: hoeveel energie je per dag nodig hebt, je leeftijd, je geslacht,.... bedraagt een normale portie gekookte aardappelen ongeveer 200 gram of 2 middelgrote aardappelen voor een volwassen persoon. [1]



# Hoe groeien aardappelen eigenlijk

---



## Familie van de nachtschades

De aardappel is familie van de nachtschades net zoals aubergines en tomaten.

Van origine is de aardappel een plant die niet afkomstig is uit Europa. De geschiedenis van de aardappel speelt zich namelijk vooral af in Zuid-Amerika. Door de Spanjaarden is dit voedingsmiddel in de 16e eeuw mee teruggenomen naar Europa.

## Aardappelen groeien onder de grond

In de lente worden aardappelen geplant of gepoot. Aardappelen van het jaar voordien die nu uitlopers hebben gekregen, kunnen de grond in.

De hele zomer lang groeien ze om in de herfst geoogst of geroid te worden. Enkel de knollen zijn eetbaar, het groen, van de plant kan je niet eten, dat is giftig.

## Mag je rauwe aardappelen eten

Veel groenten zijn erg lekker rauw, maar aardappelen kan je best niet rauw eten. Ze bevatten een giftig stofje, dat trouwens verdwijnt bij het koken, waarvan je hevige buikpijn en diarree kan krijgen. Eenmaal gekookt, mag je ze natuurlijk laten afkoelen en koud eten.





## Soorten aardappelen <sup>[2]</sup>

---

De gemiddelde Belg eet jaarlijks bijna 30 kilogram aardappelen. In zijn geheel, in dunne schijfjes als gratin, lekker gepureerd of in frietjesvorm, we lusten het allemaal.

Maar welk type aardappel gebruik je best voor welke bereiding? En hoe zit dat nu met zoete aardappelen?

Elke aardappelsoort heeft een andere structuur en gaartijd, wat ze meer of minder geschikt maakt voor een specifiek gerecht. Je kan deze vier soorten onderscheiden.

### 01 Vastkokende aardappel

Vastkokende aardappelen bevatten relatief weinig zetmeel waardoor ze hun vaste en fijne structuur behouden na het koken. Ze zijn dus ideaal om gewoon in hun geheel of in de schil te serveren. Je kan ze ook in een salade verwerken. Deze aardappelsoort heeft de langste kooktijd.

In de winkel: Charlotte, Nicola en Rosa

[2][Welke aardappel gebruik je voor welke bereiding?](#) | [Dagelijkse kost \(vrt.be\)](#)

# 03



## Bloemige aardappel

Bloemige of kruimige aardappelen, ook wel afkokers genoemd, vallen een beetje uit elkaar na het koken omdat ze veel meer zetmeel bevatten. Je kan ze gewoon zo serveren maar bloemige aardappelen lenen zich ook goed voor gepofte patatjes, frieten, gratin, rösti en puree.

In de winkel: Bintje, Bildtstar en Doré



# 02



## Vrij vastkokende aardappelen

behouden goed hun vorm maar krijgen een iets kruimigere structuur als je ze kookt. Je kan ze dus in hun geheel serveren, maar ze passen zeker zo goed in een salade of een ovenschotel. Ze zijn ook heel geschikt om frietjes van te snijden.

In de winkel: Victoria, Marabel en Frieslander

# 04

## Extra bloemige of loskokende aardappel

Zeer bloemige aardappelen vallen heel snel uit elkaar en hebben dus een minder lange kooktijd nodig. Je kan ze het best gebruiken voor puree, kroketten, gnocchi, soufflé en stampot of om je soep te binden. Door hun bloemige smaak zijn ze minder geschikt om gewoon zo op te eten.

In de winkel: Eigenheimer, Resonant en Irene

# Kookeigenschappen

Vastkokend	Vrij vastkokend	Kruimig	Zeer kruimig
De aardappel blijft heel bij het koken en behoudt zijn vorm	De aardappel blijft heel bij het koken, de buitenkant wordt een beetje kruimig	De aardappel is na het koken in de kern stevig en kruimig aan de buitenkant	De aardappel valt makkelijk uit elkaar bij het koken
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koken</li> <li>• Bakken</li> <li>• Frituren</li> <li>• Salades</li> <li>• Oven</li> <li>• Gratin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koken</li> <li>• Bakken</li> <li>• Frituren</li> <li>• Salades</li> <li>• Oven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koken</li> <li>• Poffen</li> <li>• Pureren</li> <li>• Stampot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pureren</li> <li>• Stampot</li> <li>• Poffen</li> <li>• Soep</li> </ul>
 <p>Two bags of potatoes: Charlotte (1kg) and Nicola (1kg).</p>	 <p>2kg bag of Bildtstar potatoes, labeled 'Vrij vastkokend'.</p>	 <p>2kg bag of Delhaize Bintje potatoes, labeled 'FARINEUSE / BLOEMIGE / MEHLIGE'.</p>	 <p>2.5kg bag of Zeer kruimig potatoes, labeled 'ZEER KRUIMIG'.</p>

In België, vind je voornamelijk ofwel vastkokende ofwel kruimige aardappel in de winkelrekken.

# 05 Speciale aardappelen

## Krieltjes

Krieltjes of krielaardappelen zijn kleiner. Krieltjes zijn de kleine ronde aardappelen die je vaak al voorverpakt in de winkel vindt. Ze staan bekend om hun evenwichtige smaak en dunne schil. Daarom zijn ze ideaal om te eten met de schil er nog aan. Krieltjes kan je bakken, stomen en frituren.



## Primeuraardappel

Zijn klein tot middelgroot en herken je aan hun schil. Die komt namelijk los wanneer je over de aardappel wrijft. Aangezien primeuraardappelen geoogst worden voor ze rijp zijn, bewaren ze maximaal een week. Ze zijn bij ons enkel te vinden van juni tot half augustus. Een echt seizoensproduct dus.



## Bataat (zoete aardappel):

Zoete aardappelen zijn eigenlijk geen aardappelen maar wel knollen. Qua vorm lijken ze er wel op maar hun smaak is eerder zoet. Bataat is wel net zo veelzijdig als een gewone aardappel. Je kan het pureren, bakken, stomen, garen in de oven en frituren.





## Aardappelen, pasta of rijst? [3]

---

### **Aardappelen bevatten minder calorieën**

Vergeleken met eenzelfde portie gekookte aardappelen leveren gekookte deegwaren en rijst meer calorieën, minder kalium en geen vitamine C. Vervang aardappelen daarom niet elke dag door een graanproduct en voorziet bij vervanging altijd een vitamine C-rijke bron in je voeding zoals een extra portie groenten of fruit. Idem dito als je ter afwisseling kiest voor couscous, bulghur en andere graanproducten.

Opgelet! De bereidingswijze bepaalt uiteraard ook in sterke mate hoe licht en gezond een maaltijd wordt, ongeacht of men voor aardappelen, deegwaren of rijst kiest. Zo worden ook pasta- en rijstbereidingen vaak opgediend in combinatie met allerlei sausen. Wanneer de sausen worden afgewerkt met room zal het vetgehalte van de maaltijd sterk toenemen. Een frietje bevat uiteraard veel meer calorieën en ongezonde vetten dan een gekookt aardappeltje!

# Aardappelen bewaren [4]

Algemene tip: koop niet teveel aardappelen in 1 keer; koop volgens je verbruik.

**Met de volgende bewaartips verleng je de houdbaarheid van aardappelen.**

- Aardappelen bewaren doe je best in de verpakking waarin je ze gekocht hebt. Heb je de verpakking niet meer? Ook een geperforeerde papieren of juten zak, een net of een open mand zijn prima. Plaats ze op een koele, donkere, goed verluchte en droge plaats (bvb. een kelder of berging), tussen 7 en 10°C is ideaal.
- Heb je geen koele kelder of berging, dan kan de koelkast (de groentelade) een alternatief zijn. Het wordt aangeraden om aardappelen niet langer dan 2 weken te bewaren in de koelkast. Opgelet, aardappelen die je wil gebruiken om te frituren of te bakken bewaar je beter helemaal niet in de koelkast.
- Koop je een grotere hoeveelheid aardappelen? Schud ze af en toe voorzichtig om.
- Verwijder vochtige aardappelen. Zo vermijd je dat ze andere aardappelen aantasten.

**Koel en donker bewaren is dus de boodschap.**

Gemiddeld zijn aardappelen in huis 2 tot 3 weken houdbaar. Als je de hier boven vermelde tips goed toepast uiteraard.

Primeuraardappelen of nieuwe aardappelen moeten na het oogsten best snel gegeten worden. Hun kwaliteit gaat achteruit bij langere bewaring.

Bewaaraardappelen (bvb. Bintje, Charlotte, Nicola, Jazzy...) zijn veel langer houdbaar. September en oktober zijn de voornaamste oogstmaanden. De aardappelen gaan na de oogst meteen een geventileerde schuur in waar ze een 9-tal maanden bewaard kunnen worden.

te vochtig --> rotten

teveel licht --> worden groen

te warm --> Spruiten

te droog --> rimpelen

vallen --> blauwe plekken

te koud --> de aardappel wordt zeer zoet  
van smaak