

Aardappelen

knolgewassen

Aardappel

Solanum tuberosum

De aardappel stamt van een inheemse plant uit Zuid-Amerika. De aardappel wordt altijd gekookt, omdat hij voor 20% uit onverteerbaar zetmeel bestaat, dat tijdens het koken wordt omgezet in suiker. Aardappelen zijn meer dan alleen een bijgerecht. Ze komen voor in talloze bekende gerechten zoals aligot, rösti, goelash of Irish stew. Ze kunnen bij alle soorten vlees, gevogelte en vis worden gegeten. Omdat ze wat flauw smaken, kunt u kaas, ui, fijne kruiden of andere smaakmakers toevoegen.

Aardappelen kunnen goed worden verwerkt in soep, ragout en omelet.

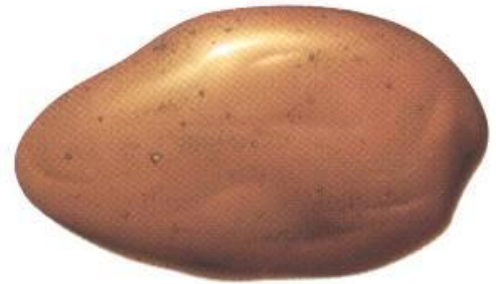
De aardappel is het basisingrediënt voor aardappelkroketten, quenelles, gnocchis én voor wodka.

Aardappelzetmeel wordt gebruikt in gebak, vleeswaren en pudding en is een handig bindmiddel.

Aardappelen kunnen op verschillende manieren worden bereid; u kunt ze koken, stomen, frituren, in de koekenpan of oven bakken, of pureren. Aardappelen die het minste vocht bevatten, kunnen het beste worden gefrituurd (Idaho of Russet, bintje, Desiree).

Kies stevige, onbeschadigde exemplaren zonder uitlopende kiemen en groene plekken. Door blootstelling aan het licht of de zon ontstaan groene plekken. Deze plekje geven aardappelen een bittere smaak.

Boen de aardappelen goed schoon als u ze in de schil bereidt. Verwijder pitjes en groene plekje. Nieuwe aardappelen hoeft u niet te schillen. Aardappelen verkleuren als ze met de lucht in contact komen. Om dit te voorkomen, kunt u ze direct koken of in koud water bewaren tot u ze gaat gebruiken. Door de aardappelen te weken en ze van schoon water te voorzien voordat u ze kookt, voorkomt u dat ze stuk gaan.



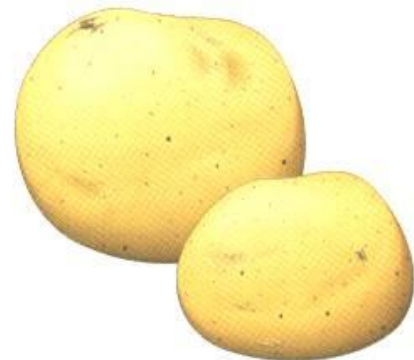
rode Desiree



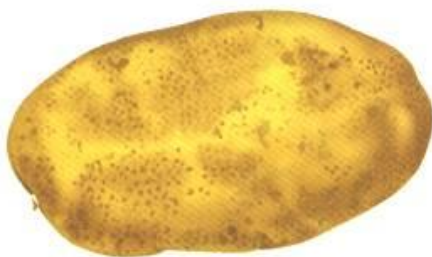
All Blue



witte Marfonar



nieuwe aardappelen



Russet

Russet

Solanum tuberosum

Deze aardappelvariëteit is ook bekend onder de naam 'Idaho' en is zeer geliefd in Amerika. Hij is lang en heeft een bruine kleur. De aardappel smaakt gekookt uitstekend. Deze soort is het hele jaar verkrijgbaar. Het is de geschikteste aardappel om te frituren.

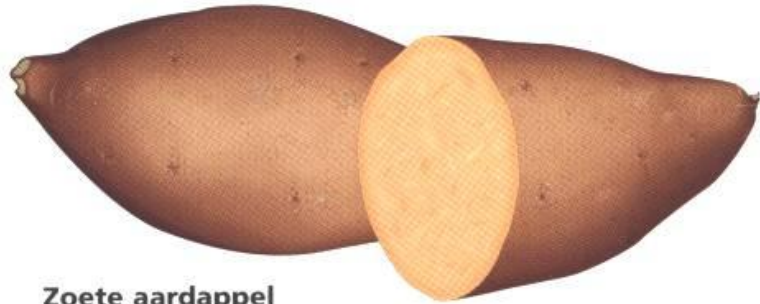
knolgewassen



Crosne

Stachys spp.

De fijne, lichtzoete smaak van crosne doet denken aan schorseneren of artisjokken. U kunt ze beter niet schillen. Stop ze in een zak met grof zout en schud deze goed. Door ze daarna te wassen, verwijdert u de vliesjes. U kunt ze koken, stoven of frituren. Meestal worden ze eerst 2 min. geblancheerd. Crosne smaakt heerlijk gebakken in roomboter of met room.



Zoete aardappel

Ipomoea batatas

In tegenstelling tot wat men zou denken, is de zoete aardappel niet verwant aan de aardappel. De zoete aardappel is een basisproduct in Azië en Latijns Amerika. Indien hij met was is behandeld, moet u hem voor gebruik goed schillen. Bereid hem als de aardappel; de bereidingstijd is gelijk. Hij smaakt zoeter dan de aardappel. De zoete aardappel bevat veel vitamine A.



Tapioca

Tapioca is korrelig zetmeel dat uit de cassavewortel wordt gewonnen. Tapioca heeft geen smaak, maar wordt gebruikt om soep, ragout en pudding mee te binden; hij neemt de smaak over van de spijzen waarmee hij wordt bereid. Van gekookte melk met wat tapioca kunt u heerlijke desserts maken. Tapioca moet goed worden geroerd om klontjes te voorkomen.



Taro

Colocasia esculenta

De knollen zijn bedekt met een dikke, ruwe, harige schil en hebben crèmekleurig, zetmeelrijk en zoet vrucht vlees. Taro's bevatten een slijmerige vloeistof; draag daarom handschoenen tijdens het schillen of schil ze onder stromend water. Bereid ze op dezelfde manier als aardappelen. Kook de taro's 20 min. Ze smaken warm het lekkerst, omdat de textuur verandert bij het afkoelen. De taro is rijk aan kalium.

Yam

Dioscorea spp.

De yam is een van de meest gegeten voedingsmiddelen ter wereld. Yam is in Zuid-Amerika en op de Antillen een basisproduct. Omdat hij net als de zoete aardappel lang is, wordt hij hier vaak mee verward. Eet de yam net als gekookte aardappelen. Schil de yam, snijd hem in stukjes en kook deze 10-20 min. in water met wat zout. U kunt yam ook uitstekend frituren. Yam bevat veel kalium.



yam

knolgewassen

Cassave

Manihot esculenta en dulcis

De cassave is een knol uit tropische en subtropische streken. Onder de bruine schil zit wit, geel of rood vruchtvlees. De bittere cassave –waarvan tapioca wordt gemaakt– is pas na verschillende behandelingen eetbaar.

Schil, snijd, rasp of week de knol voordat u hem in een afgesloten pan gaar kookt. Zoete cassave wordt op dezelfde manier als aardappelen of zoete aardappelen bereid, maar bevat meer calorieën.



zoete cassave



Yamboon

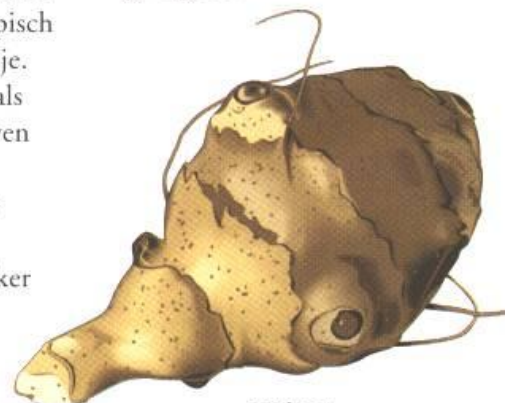
Pachyrhizus erosus en Pachyrhizus tuberosus

De dunne, lichtbruine schil van de yamboon is niet eetbaar. Onder de schil zit wit, sappig, zoet vruchtvlees met een zachte smaak die doet denken aan waterkastanjes. Rauw worden ze vaak in plakjes gesneden, besprenkeld met limoensap en bestrooid met een kruidenmengsel van chili, verse koriander en zout; dit is een typisch Mexicaans borrelhapje. Kook de yambonen als aardappelen. Ze blijven zelfs na het koken knapperig, waardoor gerechten waarin ze verwerkt worden lekker krokant worden.

Aardpeer

Helianthus tuberosus

Deze grillig gevormde knol lijkt op gember; het witgele vruchtvlees is sappig en zoet. U kunt hem het beste direct na het koken schillen. De aardpeer wordt als puree, gratineerd of met wat room gegeten. Rauw wordt hij toegevoegd aan salades of geserveerd als hors d'oeuvre; besprenkel hem met een zure dressing, zodat hij niet verkleurt. Aardappelen en waterkastanjes kunt u goed vervangen door gekookte aardpeer. Ze smaken verrukkelijk bij prei en gevogelte.



aardpeer