

# Rungis

## Oca, een klein, kleurrijk en smakelijk knolletje! Een typische winterseizoen groente!



Oca due Perou, zo wordt dit knolgewas ook genoemd.  
Kleine knollen, rood, oranje, geel of wit gekleurd en nog lekker zijn ook!

**Herkomst** Oca is zoals vele knolgewassen afkomstig uit de Andes, in Ecuador en Peru. Een klein gewas dat in de bergen van Zuid Amerika tot op een hoogte van 3000 meter groeit!

Al duizenden jaren worden ze er geteeld.  
Oorspronkelijk werd deze groente ter vervanging van de aardappel gebruikt.

**Smaak** De verschillend gevormde knolletjes hebben een aparte 'fruitgroente smaak'. Ze zijn knapperig en kunnen zowel zoet als bitter zijn.

De bittere smaak komt voor als er een teveel aan zogenaamd oxaalzuur wordt opgebouwd.

Om dit te voorkomen worden de knolletjes enkele dagen in de zon gelegd, het teveel aan oxaalzuur wordt op die manier omgezet in suikers. Ook door koken verdwijnt oxaalzuur, het kookvocht moet dan afgegoten worden.



**Gebruik** Oca wordt doorgaans verwerkt in verse salades, maar ook gekookt zijn ze overheerlijk! Inleggen in zoetzuur of frituren is ook mogelijk. In Zuid-Amerika wordt het in stampotten en soepen gebruikt. De bladeren en de jonge stengels kunnen worden gekookt of rauw aan salades worden toegevoegd. Oca is geschikt voor een zogenaamde Peruaanse barbecue. Men legt kolen in een gat in de grond en stookt ze aan. Daarna worden de Oca's, gewikkeld in aluminium, tussen de kolen gelegd.



**Groei en oogst** De Oca is een kruidachtige plant en eenvoudig te telen. Maar de knolvorming begint pas als de winter bij ons invalt. Alleen als we het groeiseizoen weten te verlengen met een kas of tunnel kan er worden geoogst. De plant produceert 6 tot 8 knollen met een witte, gele of rossige kleur. De knollen zijn onregelmatig van vorm.

**Benamingen** Nederlandse benaming: Oca, klaverzuringknol  
Botanische benaming: *Oxalis tuberosa*  
Familie: Oxalidaceae (Klaverzuringsfamilie)  
Frans: Oca du Perou. Spaans: Ibia. Engels: Oca.

Oca knolletjes (en als vers kruid) met regelmaat verkrijgbaar bij Rungis.

