

EEN PRIMEUR OP JE BORD

# Oppepper voor de pieper

**Ze liggen weer in de winkel:** nieuwe aardappels uit Nederland!  
Hoe bewaar en kook je ze het best?

**Aardappels:** Nederlandser kan niet, zou je denken. Maar de aardappel komt oorspronkelijk uit Peru. Vroeger was de pieper voedsel voor de armen. Rond 1900 kon een arm gezin gerust drie keer per dag aardappels eten.

Met de komst van pasta en rijst moet de aardappel vandaag de dag genoeg nemen met een veel bescheidener plaats. Gemiddeld eten we drie keer per week een aardappelgerecht. Maar de aardappel is bezig aan een *come back*. Topkoks experimenteren met nieuwe rassen en nieuwe smaken, telers brengen vergeten rassen terug en introduceren variaties in alle kleuren van de regenboog en met de wildste vormen. 'Power to the pieper' is de campagneslogan van de Nederlandse aardappeltelers. We zijn een beetje vergeten hoe lekker en voedzaam de aardappel is, zo luidt de boodschap.

## 'Nieuwe' aardappels

De eerste Nederlandse nieuwe aardappels liggen begin juni in de winkel. Nieuwe aardappels, oftewel 'primeurs', zijn aardappels die zijn geoogst voor ze volledig rijp zijn. Daarom is de schil nog dun en komt die al los als je over



# HOE & WAT

## BEWAREN

Aardappels zijn thuis zo'n 2 tot 3 weken houdbaar. Op een donkere plaats nog langer. Licht bevordert de vorming van de natuurlijke gifstof solanine (zie het kader rechtsonder). Bewaar aardappels op een koele plek en snij de plastic zak open tegen condensvorming en uitlopers. Uitlopers kunt u gewoon ruim wegsnijden. Voor de meeste aardappels is de koelkast of een koele kast prima.



## KOKEN

Vitamine B lost op in water, dus is het beter aardappels te koken in een klein laagje water of te stomen. Zo blijven de meeste vitaminen behouden. Aardappels schillen hoeft eigenlijk niet. De meeste aardappels worden na de oogst behandeld om uitlopen te voorkomen, maar een gevaar voor de gezondheid levert dat niet op. Wilt u het zekere voor het onzekere nemen, kies dan voor biologische aardappels.

**VitB**

Kook ze in weinig water: zo behoud je de meeste vitaminen



wrijft. En daarom ook zijn ze heel geschikt om met schil en al te bakken of te koken. Even schoonwrijven en in de pan ermee! Vanwege de dunne schil zijn ze niet langer dan een week te bewaren. In augustus worden de laatste nieuwe aardappels geoogst. Nieuwe piepers uit landen als Malta, Cyprus en Marokko zijn al vroeg in het voorjaar te koop. Je hoeft dus niet op de Nederlandse primeurs te wachten. Het zou trouwens zomaar kunnen dat voor de buitenlandse aardappels pootgoed is gebruikt uit Nederland. Ons land is een van de grootste aardappeltelers ter wereld.

## Uit de Hollandse polderklei

In de vette polderklei van de Haarlemmermeer, tussen Haarlem en Amsterdam, liggen de aardappelakkers van de familie Bos, al vier generaties aardappelboeren in hart en nieren. Arwin en zijn vrouw Carola (zie foto's links) telen vooral op smaak en met zo min mogelijk mest en bestrijdingsmiddelen. De kleigrond in de polder helpt mee, legt Arwin Bos uit. 'Aardappels op kleigrond groeien langzamer dan in zandgrond, en je hoeft er minder voedingsstoffen aan toe te voegen. Dat geeft ze meer smaak'. De soorten die hij opsomt hebben soms romantische en exotische namen: Corne de Gatte, Belle de Fontenay en Roseval. Die laatste, met een dunne rode schil, is snel gestegen in

**“**Koop eens een kiloetje van een ander ras. Misschien iets duurder, maar echt een groot verschil met de kiloknallers.”

populariteit omdat bekende tv-chefs als Jamie Oliver er graag mee koken. 'Een fantastische aardappel voor in de oven, met een zachte, romige smaak', aldus Arwin. Hij snijdt er een doormidden en wijst op de fijne, roze adertjes die door het gele binnenste lopen. 'Daaraan herken je de echte Roseval. Helaas zijn er ook neppers op de markt die als Roseval worden verkocht.' De familie Bos levert aan supermarkten, en ook rechtstreeks aan particulieren via een webwinkel en op zaterdagochtend op het erf van de boerderij. 'Veel mensen zijn erg gehecht aan hun eigen aardappel en zijn verrast hoeveel andere soorten er zijn', vertelt de bevlogen Bos. 'Ik zou zeggen: koop eens een kiloetje van een ander ras. Misschien iets duurder, maar echt een groot verschil met de kiloknallers.' >>

## GIFTIG OF NIET?

Aardappels kunnen solanine bevatten, een gifstof die vooral in uitlopers en groene plekkjes zit. Het is belangrijk om deze plekken ruim weg te snijden. Solanine

vormt zich onder invloed van licht. Dat ongeschilde, gekookte aardappels ongezond zouden zijn, is volgens het Voedingscentrum niet juist. Ook rauwe aardappels

zijn niet giftig, wel worden ze slecht verteerd. Dit kan leiden tot windrigheid en darmkrampen. En ook hier geldt: uitlopers en groene plekken wegsnijden.

Door aardappels te lang en te heet te frituren of bakken kan de mogelijk schadelijke stof acrylamide ontstaan. Aangebrande aardappels kun je dus beter niet eten.





## WELKE AARDAPPEL



- Voor friet zijn kruimige aardappels geschikt, zoals de Agria.
- Voor gebakken aardappels gebruikt u het beste licht kruimige of vastko-

kende aardappels, zoals Roseval en Annabelle. Krieltjes zijn ook heel geschikt. Krieltjes zijn overigens geen ras op zich, maar aardap-

pels die als klein aardappeltje, heel jong, zijn geoogst. • De beste puree maakt u met kruimige aardappels. • Voor gekookte aardappels zijn alle

soorten geschikt, afhankelijk van uw smaak. Vaak staat op de verpakking aangegeven voor welk doel de aardappels geschikt zijn.

## BIJZONDERE RASSEN

Kies ook eens een andere, minder bekende aardappel, te koop in grote supermarkten, groentespecialzaken, op (boeren-)markten en via online boerderijwinkels. Enkele bijzondere soorten:

**Corne de Gatte of Pink Fir Apple**  
Roze schil, grillige vorm, nootachtige smaak. Populair in hippe Britse restaurants.

**Gourmandine**  
Smakelijke vastkoker die in Frankrijk al drie keer in de prijzen is gevallen.

**La Ratte**  
Topper uit de Franse keuken. Boterachtige smaak en heerlijk in salades.

**Roseval**  
Rode schil en ader-tjes in het binneste, romige smaak.

**Truffelaardappel**  
Eigenlijk geen ras, maar een verzamelnaam voor aardappels met paarse schil én een paarse binnenkant. Met truffels hebben ze niets te maken.



## DIËTIST INEKE SMIT

De aardappel is gezonder dan we denken, zegt Ineke Smit, diëtist en verbonden aan de Consumentenbond. 'Aardappel is een bron voor onze dagelijkse behoefte aan vitamine B6. Deze vitamine draagt onder meer

bij aan een goede werking van het immuunsysteem en het zenuwstelsel. Daarnaast bevatten aardappels mineralen, vitamine C en vezels. Omdat we over het algemeen te weinig vezels eten, dragen aardappels dus goed bij

aan een evenwichtige maaltijd.' Dat aardappels dikmakers zijn klopt niet. 'Natuurlijk moet je er niet te veel van eten, zoals geldt

voor alles. Maar 100 gram gekookte aardappels bevat minder calorieën dan bijvoorbeeld dezelfde hoeveelheid rijst.'

### 'Aardappels zijn geen dikmakers'

# B6

Deze vitamine zit in aardappels