

Elk gerecht zijn eigen aardappel

Variatie

Met verse aardappelen kun je enorm variëren. Je kunt ze koken, bakken, frituren, pureren, poffen, verwerken in een salade, ovenschotel, soep of je maakt er een heerlijke soufflé van. Let er daarbij wel op dat u de juiste aardappel neemt voor het juiste gerecht. In het onderstaande schema treft u een overzicht aan van de 15 belangrijkste aardappellrassen en hun toepassingen.



Let op het kooktype

Aardappelen zijn verkrijgbaar in verschillende kooktypes: van vastkokend tot zeer kruimig. Een vastkokende aardappel blijft heel bij het koken. Behalve gekookt is deze aardappel ook heerlijk als hij in schijfjes, blokjes of reepjes is gebakken. Bovendien is hij geschikt voor ovenschotels en salades. Zeer kruimige aardappelen zijn piepers, die tijdens het koken gemakkelijk uiteen vallen. Dit is te voorkomen door exact op tijd te stoppen met koken of door de aardappelen te stomen op een treefje. Zeer kruimige aardappelen zijn onder meer ideaal voor de bereiding van puree en soufflé. Het kooktype van een aardappel bepaalt dus mede of een ras wel of niet geschikt is voor een bepaalde bereidingswijze, zoals bakken of pureren. Let bij de aankoop van aardappelen dan ook op het kooktype. Dit staat praktisch altijd vermeld op de verpakking.

Rassen	Schilkleur	Speciaal geschikt voor	Beschikbaar	Kooktype (1 - 2 - 3 - 4)
1. Accent	geel	salades, ovenschotels bakken	jan – dec	1
2. Alpha	geel	ovenschotels	mei – juni	3
3. Bildtstar	rood	bakken, ovenschotels	jan – mei en sept – dec	2
4. Bintje	geel	frituren, stamppot poffen	jan – mei en sept – dec	3
5. Doré	geel	pureren, soufflé	juni – aug	4
6. Eigenheimer	geel	pureren, soufflé	jan – april en aug – dec	4
7. Frieslander	geel	bakken, poffen	jun – sept	3
8. Gloria	geel	bakken, poffen	jul – aug	3
9. Irene	rood	pureren, soufflé	jan – juni en sept – dec	4
10. Maritiema	geel	stamppot, poffen	jan- juni en sept – dec	3
11. Nicola	geel	salades, ovenschotels bakken	jan – dec	1
12. Opperdoezer Ronde	geel	koken, salades	jul – aug	1
13. Redstar	rood	bakken, ovenschotels	jan – april en jul – dec	2
14. Santé	geel	stamppot poffen, ovenschotel	jan – mei en sept – dec	3
15. Turbo	geel	frituren, bakken poffen	jan – jun en sept – dec	3

Gebruik de magnetron (en bespaar tijd)

Gekookte aardappelen zijn in de magnetron heel eenvoudig te bereiden. Aardappelen die gekookt zijn en daarna gebakken moeten worden, zijn door het voorgaren in de magnetron sneller gaar. Ook als u een ovenschotel met aardappelen gaat klaarmaken kunt u met het voorgaren van de aardappelen in magnetron een flinke tijdwinst boeken. De magnetron is voor het bereiden van aardappelen dus een handig hulpmiddel.

Zo bereidt u gekookte aardappelen in de magnetron:

Verdeel 500 gram geschilde en gewassen aardappelen in gelijke stukken. Laat de aardappelen eventueel in koud water staan waardoor ze wat steviger worden. Leg ze met ruim aanhangend vocht naast elkaar in een ondiepe magnetronschaal. Dek de schaal af met een deksel of magnetronfolie. Zet de schaal in de magnetron, 6 – 7 minuten op 800 Watt. (aardappelen die nog gebakken moeten worden 4 – 5 minuten). Laat de aardappelen in de afgedekte schaal nog 3 – 4 minuten nagaren. Dit is belangrijk want een te lange kooktijd kan taaie aardappelen veroorzaken. Strooi wat zout of versgehakte tuinkruiden over de aardappelen en schud ze even op.



Gezondheid

Aardappelen zijn rijk aan zetmeel, voedingsvezels en leveren maar weinig calorieën en totaal geen vet. Daarom past de aardappel prima in moderne voedingsadviezen, die u aanraden om toch vooral matig te zijn met vet en volop koolhydraten en vezels te eten. Voor veel Nederlanders is de aardappel de belangrijkste bron van vitamine C. Daarnaast bevat de aardappel nog veel meer waardevolle voedingsstoffen. Het eten van een gemiddelde portie van 300 gram (drie à vier) gekookte aardappelen per dag levert een kwart van onze dagelijkse behoefte aan eiwit, ijzer, vitamine B en gemiddeld de helft van de dagelijkse vitamine C-behoefte.

Gratis recepten

Wilt u in de keuken aan de slag met aardappelen en zoekt u een nieuw recept, kijk dan op onze internetsite of stuur een e-mail. Wij sturen u graag een setje receptenfolders toe.

Meer consumenten informatie:

AGF Promotie Nederland

www.agfnp.nl en www.aardappels.nl
info@agfnp.nl

Overige aardappelinformatie:

NIVAP, het Nederlands Instituut voor de Afzetbevordering van Pootaardappelen:

www.aardappelpagina.nl
info@nivap.nl

