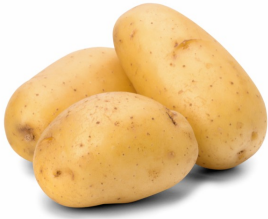


Aardappels



Aardappels behoren tot de nachtschadefamilie. Net als paprika en tomaat. Het zijn voedzame knollen die ondergronds aan de aardappelplant groeien. Buiten Nederland wordt aardappel als groente gezien. Hier is de aardappel vaak in de categorie brood en granen geplaatst, vanwege de voedingsstoffen die erin zitten. De aardappel is een belangrijke bron van koolhydraten (met name zetmeel) en vezels.

Recept

Bewaren

Ongeschild blijven aardappelen op een koele (8-10°), donkere plek 2-3 weken goed. Bewaar de aardappels in een papieren zak, een doos of een mandje: in een plastic zak ontkiemen of schimmelen ze eerder. De kwaliteit van aardappels neemt wel af naarmate je ze langer bewaart. Te hoge temperaturen zorgen voor uitlopers. Van te lage temperaturen krijgen aardappels een zoete smaak. Aardappels om te frituren en bakken kun je dus beter niet in de koelkast bewaren. Aardappels die gebruikt worden om te koken, kunnen wel in de koelkast worden bewaard. Als je aardappels gekookt hebt, zijn ze nog 2 dagen houdbaar in de koelkast en zo'n 3 maanden in de diepvries.

Bereiden

Het aardappelras, kooktype en de kwaliteit bepalen waarvoor de aardappel geschikt is. Er zijn verschillende soorten aardappelrassen verkrijgbaar. De meest gangbare soorten zijn: Vastkokende aardappels: deze aardappels blijven heel na het koken en zijn zeer geschikt voor salade of ovenschotel. Voorbeelden van rassen binnen deze groep zijn: Nicola, Ditta, Lady Christl, Inova, Ballerina en Opperdoezer-ronde. Vrij vastkokende aardappels: deze worden iets los tijdens het koken waardoor ze geschikt zijn om te koken, bakken maar ook voor frites. Voorbeelden zijn de Bildtstar, Mozart, Platina en Agria. Kruidige aardappels: deze aardappels vallen redelijk uit elkaar na het koken en kun je eigenlijk voor elk gerecht wel gebruiken. Voorbeelden zijn de Frieslander, Milva, Melody, Maritiema en Victoria. Zeer kruidige aardappels: deze aardappels koken snel tot pap waardoor ze zeer geschikt zijn voor puree, soufflé, stampot of soep. Voorbeelden zijn de Eigenheimer, Irene en Doré.

Bewaartijden

Rauwe aardappel

Koele plek (8-10°): 2-3 weken

Gekookte aardappel

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: 20 minuten

Bakken: 10 minuten (na 10-15 voorkoken)

Oven (partjes): 45 minuten op 200 C
Poffen: 45 minuten op 200 C
Frituren: 3-5 minuten (na 5 minuten voorkoken)

Aardappels schoonmaken Tegenwoordig hoef je aardappels niet per se meer te schillen. Zeker bij bakken en ovenbereidingen is schillen niet nodig. Was de aardappel voor gebruik en snijd uitlopers, donkere of groene plekken ruim weg. Of kook de aardappels in de schil, laat ze dan even 'schrikken' in ijskoud water als ze gekookt zijn. De schil gaat er dan makkelijker af.

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/aardappels/bereiden-en-bewaren>