

7.1.1.1 Andere aardknollen

Toen rond 1850 phytophthora of echte meeldauw bij de aardappel in Ierland en Europa voor mislukte oogsten en hongersnood zorgde werd in alle werelddelen naar vervangers gezocht. De meeste knollen voldeden (nog) niet in ons klimaat en bleven klein (oca (*Oxalis tuberosa*), knolcapucien (*Tropaeolum tuberosum*), prinsessenknol of ulluco (*Ullucus tuberosus*)). Door het vinden van een koperoplossing als bestrijdingsmiddel, en gebruik van resistente aardappelrassen, bleef de ontwikkeling van andere aardknollen 📖 een zijspoor.

Maar er zijn interessante, bruikbare aardknollen te telen. Meestal kan je de aarde tegen vorst bedekken bv. met bladeren, zodat je nog tot in de winter kan oogsten.

Aardpeer (topinamboer, 📖 *Helianthus tuberosus*). Fuseau en Helianthi zijn gladde, dus bijna knobbelvrije rassen. De wat zoete knollen bevatten namelijk inuline. Deze suiker (polysacharide) is goed voor diabetici. Schil of borstel de knollen, of pel ze na het (niet te lang) koken. Rauw eten kan ook. Doe bij geschilde knollen wat azijn of citroensap tegen het verkleuren. Gebleekte jonge scheuten 📖 kan je ook eten. Het loof kan als zonnebloem 1,5 tot 3,5 m hoog worden. Dus ook bruikbaar als windscherm. Prima voor de schapen. Je kan de winterharde knollen vanaf november oogsten. Ieder vergeten knolletje wordt een nieuwe plant. Zelfs de ogen van schillen groeien uit. Makkelijk te telen, weinig problemen, grote opbrengst.

Inuline is een polysacharide ($C_6H_{10}O_5$) dat door veel Asteracea als voedselreserve wordt aangemaakt. We vinden het o.m. ruim in dahlia (eetbare knollen!), artisjok, aardpeer.

De zonnewortel (📖 *Helianthus strumosus*) is familie van de zonnebloem en de topinamboer. Hij kan 2 m hoog worden. Geoogste wortelknollen kunnen maar enkele dagen bewaard worden, maar je kan ze vorstvrij in de grond laten zitten.

De **zoete aardappel** of bataat (📖 *Ipomoea batatas*) is een overblijvende plant uit de windefamilie (*Convolvulaceae*) waarvan de roze of witte knollen een witte, gele, roodbruine of paarse schil hebben. Ze kunnen zoals de naam aangeeft, gebruikt worden als zoete aardappel. Er bestaan wereldwijd ca. 400 variëteiten. Ze kunnen 2 à 3 m hoog klimmen. De jonge bladeren kan je als spinazie koken. Knollen uit de groentewinkel kan je ook als plantgoed gebruiken.

Crosne (📖 of Japanse andoorn, *Stachys affinis*) zijn witte garnaal- en spiraalvormige knolletjes die schoon geborsteld, krokant rauw, of pittig gestoofd gegeten worden. Je kookt de knolletjes in zo'n vijf minuten beetgaar, bakt ze of doet ze rauw bij slaatjes. Je kan ze ook opleggen in azijn. Ze hebben een nootachtige aardappelsmaak. Je kweekt en gebruikt ze als aardappeltjes. De plant lijkt wat op munt. Oogsten van november tot april.

♫ *Als ik een vrouw kus die rookt lijkt het alsof ik een asbak schoonlik. François Gravel*

De **knolcapucien** (📖 *Tropaeolum tuberosum*) is een 2 m hoge klimplant verwant aan de Oost-Indische kers (*Tropaeolum majus*). De peervormige, bobbelige knollen zijn opvallend

rood, geel en wit van kleur en tot 10 cm groot. Per hectare kan 20-30 ton geoogst worden.

De knolcapucien wordt gekookt als groente en in soep, om de scherpe smaak te verzachten. Je kan de knollen ook meerdere dagen in de zon leggen. De kruidige bladeren worden als specerij 📖 gebruikt.

Aardaker (*lathyrus tuberosus*) heeft ook aardknolletjes die rauw, gekookt of gepoft kunnen gegeten worden. Gebrand als ersatzkoffie.

De knolletjes van **aardamandel** (📖 *Cyperus esculentus*) kunnen rauw of (als pinda's) geroosterd gegeten worden, tot meel gemalen voor deeg en beslag, of geroosterd en gemalen als cacao of koffievervanger 📖 gebruikt worden.

De plant lijkt een grote pol gras met bladeren van 30 à 40 cm. De bleekbruine knolletjes worden hazelnoot groot. Een struik vormt massa's knolletjes, die je kan uitplanten. Sinds 1984 is er in Nederland een bestrijdingsprogramma tegen deze hardnekkige knolcyperus, met een teeltverbod op besmette akkers. Houdt een teelt dus onder controle (in potten, er wordt weinig tot geen zaad gevormd).


In Spanje worden ze vermalen als drankje verkocht: horchata de chufa. (Reinigen, weken, fijn malen of mixen met water tot je een pasta hebt, evenveel rietsuiker toevoegen en 24u in de koelkast zetten, nog 2,5x zoveel water toevoegen en filteren. Wat kaneel toevoegen. Eventueel een muntblaadje.)

De **aardkastanje** (📖 *Bunium bulbocastanum*) is een in de Benelux in het wild groeiende plant uit de schermbloemenfamilie die ondertussen op de rode lijst (bedreigde soorten) staat.

De vlezig wortels zijn opgezwollen (bijna bolvormig), zwart en worden tot 2½ cm dik. Ze kunnen zowel rauw als gekookt gegeten worden. De smaak lijkt op die van gepofte tamme kastanjes. Ook de zaden en bloemen kunnen als kruid gebruikt worden.

De Indianen aardappel of **Amerikaanse grondnoot** (📖 *Apios Americana*), is een vlinderbloemige en hoge klimmer met prachtige (goed?) geurende bloemen. De zeer voedzame knollen zitten als worstjes in een rozenkrans aan elkaar. In hun derde jaar zijn ze groot genoeg en oogstbaar, met tot 2,5 kg opbrengst per plant. Door dat lange wachten is grootschalige productie nooit iets geworden.

Hoewel ze door hun vorm aan boontjes doen denken, is de **pinda** (📖 *Arachis hypogaea*) wel een peulvrucht, maar toch een ondergronds groeiende aardnoot. Pinda's verlangen een gemiddelde temperatuur van 20-30°C en een luchtvochtigheid van 80%. Hier kan het dus enkel onder glas.


Yam ( Dioscorea) is een tropische, eetbare wortelknol. Die rond, langwerpig of vertakt en wit, geel of roze gekleurd kan zijn. Het gewicht van een volgroeide knol kan 1 kg tot meer dan 50 kg zijn. De knollen worden tien à twaalf maanden na het planten geoogst en kunnen tot zes maanden bewaard worden in temperaturen tot 25 °C. Ze kunnen als aardappelen worden gekookt, gebakken of gefrituurd.

De yam is in de tropen als basisvoedsel net zo belangrijk als de aardappel in de gematigde streken.

Chinese Yam (broodwortel of luchtaardappel, *Dioscorea batatas*) is de enige die in onze streken gedijt. Het is een vaste plant. Wel sterft de plant bovengronds geheel af. De wortel kan in de winter in de grond blijven.

Het eerst jaar wordt de klimplant tot ruim 1 meter hoog, later kan ze 3-6 meter lange ranken maken.

De kleine luchtknolletjes die over de hele plant aan de stengels groeien, kunnen ook gebruikt worden, bv. als gebakken ‘krieltjes’, maar ook om de plant te vermeerderen. Dan wacht je 3 jaar op een oogst, het kan sneller door wortelstokken te planten. De wortels zijn makkelijker te oogsten als je ze in bergjes (of ruggen) van 30 à 40 cm plant.

De meerjarige appelwortel of yacon ( *Smallanthus sonchifolius*, ook *Polymnia edulis*, *P. sonchifolia* genoemd), is afkomstig uit de Andes en familie van de zonnebloem en de aardpeer.

Vanaf de zomer worden ondergronds 10-20 bruinrode, langwerpige knollen (zoals een Dahlia) gevormd. De opbrengst begint met 1 kilo, maar na enkele jaren aanpassing aan de grond kan het totaalgewicht tot wel 10 kg per plant oplopen. Tijdens de groei kan je de plant snel vermeerderen met stekken.

Oogsten kan na de eerste nachtvorst. De plant is niet winterhard. De kleinere roodachtige knolletjes kan je vorstvrij oppotten om volgend jaar te poten. De grotere smaken fris-zoet en zeer sappig en worden gebruikt in fruitsalades en warme schotels, bij roerbakken en frituren.

Bloei en zaadzetting blijven in ons klimaat vaak uit, maar de kleine oranjegele zonnebloemetjes zijn ook eetbaar.

Van de enorme bladeren is een speciale en zoete thee te zetten.

Van de knollen wordt ook zoete siroop gemaakt. Die bevat o.a. inuline, een suiker die niet door het lichaam verteerd wordt en daarom ook geschikt is voor mensen met diabetes



♫ Seks is het plezierigste dat ik ooit meemaakte zonder te lachen. Woody Allen