

de aardpeer

Ook genoemd topinamboer of Jeruzalem artisjok, Latijnse naam Helianthus Tuberosus, de aardpeer is familie van de zonnebloem.

Er zijn diverse rassen van deze plant, die in hoogte kunnen verschillen van ongeveer 1,5 m tot 3,5 m. Zoals de naam, aardpeer, al doet vermoeden worden de ondergrondse delen (wortelknollen) gebruikt. Deze wortels bevatten relatief veel eiwit, ijzer en vitamine C, en verder o.a. biotine, calcium, ijzer, fosfor, magnesium, vitamine B1, B2 en daarnaast inuline.

gunstige werking

De 'suiker' inuline (polysacharide) is goed voor diabetici omdat bij de vertering van inuline geen (voor diabetici moeilijk afbreekbare) glucose vrijkomt. Inuline wordt zelfs helemaal niet verteerd als zetmeel maar eerder gefermenteerd tot voor de dikke darm nuttige zuren die bovendien de darmflora gunstig beïnvloeden. In dit opzicht is de werking gunstig voor zowel suiker- als niet suikerzieke mensen. De groente heeft een weldadig effect op reuma, jicht en verstopping. Ook is bekend dat de wortels geen nitraten opslaan.

bewaren

Meestal maar kort, in de groentelade van de koelkast. (Tip: Laat aardperen uit eigen tuin zo lang mogelijk in de grond zitten.). Aardperen worden snel slap, en verliezen dan veel smaak.

schoonmaken

Jonge crèmekleurige aardpeer kan met schil gegeten worden, oudere knollen schillen of na het koken pellen. Was de knollen en boen ze zo nodig

schoon onder de stromende kraan, of: Schil de knollen en leg ze meteen in water met een eetlepel azijn of citroensap (tegen het verkleuren).

eten

Aardperen kunnen (jong) rauw gegeten worden, bijvoorbeeld geraspt door een salade. Verder zijn ze geschikt voor alle bewerkingen: verwerken in ovenschotels, frituren, pureren, om soep van te maken, koken, bakken.

koken / bakken

Een minuut of 10 à 15, afhankelijk van het formaat van de stukjes/plakjes.

Kook de aardperen niet langer dan nodig; anders worden ze slap en week.

Bak in plakjes gesneden aardpeer in een koekenpan al omscheppend gaar in boter. Bestrooi ze met zout.

tips & weetjes

→ over het schillen

Een tip, als het schillen van de Aardpeer een probleem is: Kook ze met schil ca. 5 minuten in het water, en laat ze dan schrikken (koud water erover) dan schuif je de schil er zo af. Daarna kun je verder gaan met de gekozen bereiding.

verzadiging

Aardperen geven gauw een verzadigd gevoel, en men krijgt daarna niet snel weer trek.

→ leuke websites

www.vriendenvande aardpeer.nl

www.vergeteneten.nl

→ lekkere combinaties

Gekookt heeft aardpeer een romige structuur, en daarom is de knol ook bijzonder geschikt om als extra ingrediënt toe te voegen aan soepen en schotels met andere groenten, of bijvoorbeeld aan risotto of aardappelpuree. Het nootachtige karakter van de smaak komt extra goed naar voren in combinatie met noten (hazelnoten, walnoten). En -voor niet-vegetariërs- de smaak combineert ook geweldig met de zoute en/of gerookte smaak van spek en ham.

→ wennen

Vanwege de inuline in de aardpeer (zie inleiding) die de darmflora gunstig beïnvloedt, krijgen sommige beginnende aardpeer-etters last van windrigheid. Het meekoken van wat blaadjes salie kan dan helpen.

soep met aardpeer en wortel

vrij vertaald uit 'How to Cook' van Delia Smith)

- 500 g aardpeer
- 325 g wortels
- 2 selderijstengels
- 1 ui
- 1 liter groentebouillon
- peper en zout
- 50 g boter

1. Schil de wortels en de aardperen en snij ze in stukken.
2. Snij de selder in stukjes, gebruik geen blaadjes.
3. Laat de boter smelten en fruit daarin de gesnipperde ui en de stukjes selder en laat dit enkele minuten stoven.
4. Doe er de wortels en aardpeer bij, kruid met peper en zout en laat dit 10 min. op een zacht vuurtje stoven met het deksel op de pot.
5. Voeg de warme groentebouillon toe en laat 20 min op een zacht vuurtje sudderen.
6. Soep mixen en eventueel opdienen met een lepeltje geklopte room en versieren met platte peterselie.

(voor niet-vegetariërs : gerookte ham in de soep is een geweldige combinatie)

ovenshotel van aardperen

- 500 g aardpeer
- ½ l lichte room
- (250 g spekreepjes)
- tijm
- zout & peper
- Parmezaanse kaas
- paneermeel

1. Was de aardperen goed, de schil hoeft er niet af maar het mag wel.
2. Snij de aardperen dwars door het midden in 2 stukken en leg ze in een ovenshotel.
3. (Leg daar bovenop de spekreepjes.)
4. Giet de room eroverheen tot de aardperen en de spekjes net helemaal in de room liggen.
5. Bestrooi dan met wat zout en wat peper en voeg de tijm toe.
6. Strooi de Parmezaanse kaas voor de helft erover heen en meng dan de room, aardperen (en spekjes) door elkaar.
7. Strooi de andere helft van de Parmezaanse kaas erover heen en het paneermeel.
8. Zet 45 min. in een voorverwarmde oven op 225 °C en dit gerechtje is klaar.

kruidige aardpeer

- 500 g aardpeer
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 2 eetlepel zonnebloemolie
- 3 eetlepel tomatenpuree
- 2 dl water
- 2 theelepel oregano
- 2 theelepel lavas
- 1 eetlepel tamari

1. Snijd de aardpeer in plakken van 1 cm dik.
2. Hak de ui en knoflook en fruit in de olie.
3. Voeg de aardpeer toe en laat nog een paar minuten sudderen. Roer af en toe om.
4. Voeg nu tomatenpuree, water, kruiden en tamari toe.
5. Meng alles goed en laat zachtjes in een kwartiertje tijd gaar koken.
6. Opdienen bestrooid met fijngehakte peterselie.

