

NEUS IN DE BOTER



Door David Hague



De zoete aardappel (Ipomoea batatas)

Ik denk dat de meeste mensen in Nederland weten wat een zoete aardappel is, en waarschijnlijk ook waar ze ze kunnen vinden. De meeste groentewinkels verkopen ze wel, maar ze worden nooit aan de voorkant van de toonbank gezet, tenzij de winkel gerund wordt door een Caraïbische of Zuid-Amerikaanse familie. In dat geval is de rozig-rode knol de ster van de show. Bij de traditionele Nederlandse groenteboer, waar de meeste klanten autochtoon zijn, is de zoete aardappel te vinden in een kleine blauwe krat in de hoek, wachtend tot ze uitgedroogd zijn en klaar om weggegooid te worden. Dus waarom wordt de zoete aardappel zo genegeerd in de westerse cultuur? Realiseert niemand zich dan dat de zoete aardappel veel gezonder is dan een normale aardappel? Realiseert men zich wel dat het eigenlijk helemaal geen aardappel is? In deze editie van 'Neus in de Boter' nemen we een kijkje naar hoe de zoete aardappel te gebruiken is.



De zoete aardappel wordt al duizenden jaren gegeten. Hij heeft zich verspreid over het zuidelijk halfrond en is een hoeksteen van de Afrikaanse, Chinese, Japanse, Polynesische, Caraïbische en Zuid-Amerikaanse eetcultuur. De zoete aardappel en ik hebben één probleem gemeen, wij haten de kou. Vorst doodt de bladeren van de plant en daardoor sterven de wortels. Daarom, in tegenstelling tot zijn naamgenoot de aardappel, heeft hij zich nooit kunnen vestigen in noordelijke klimaten. Dat is jammer, want de zoete aardappel is echt een gezonde energierijke vriend vol vitamines. In de keuken is hij zeer veelzijdig; hij kan de plaats innemen van aardappelen en rijst, maar hij kan ook dienen als dessert! Hij is rijk aan vitamine A en C en heeft een hogere voedingswaarde dan gewone aardappelen.

In andere culturen is de betekenis van deze voedselbron van groot belang. De bladeren van de plant zijn, in tegenstelling tot die van onze aardappelen, eetbaar - dus de hele plant kan worden gegeten. De briljant rode kleur kan worden gemengd met limoensap om textielverf te vormen die varieert van licht roze tot donker paars, en zelfs zwart. Hoewel de wortels verrotten als de grond te nat is, kan de zoete aardappel overstromingen doorstaan en wordt hij hierdoor gezien als een levensreddend middel in landen die grillige weersomstandigheden meemaken, zoals wervelstormen en tsunami's.

Voor de creatieve kok is de zoete aardappel een eindeloze bron van plezier. Hoe donkerder de rode kleur, hoe zoeter het vruchtvlees - dus als je een hartig gerecht wil maken, zoek de lichtgele soort en als je een dessert wil maken, kies de zoete aardappelen die echt heel rood zijn. Hoe dieper de kleur hoe meer riboflavine en chlorofyl, dus hoe groter de voedingswaarde. Kies zoete aardappelen met een gladde huid en die stevig zijn. Als de aardappel zacht is, dan is hij oud, en moet je deze vermijden. Er zijn zoveel recepten voor de zoete aardappel dat het onmogelijk is ze hier allemaal te noemen. Een goed begin kan je maken door zoete aardappelen klaar te maken zoals je gewone aardappelen zou koken, bijvoorbeeld, roosteren in de oven of puree maken. Ze mengen goed met de smaken van honing, koriander, peper, chilipeper, boter, peterselie of gember. Probeer ze te roosteren met honing en chilipeper, of met gembersiroop en boter.

Tip: Zoete aardappelen zijn uitstekend geschikt om te serveren met varkensvlees of vischotels. Ze voegen kleur en smaak toe. Ze zijn ook heel smakelijk in curry's of in gemalen babyvoeding. Ze zijn ook vrij veilig omdat de meesten worden geteeld zonder het gebruik van pesticiden! China is de grootste producent van zoete aardappelen. Europese rassen komen uit Portugal en deze hebben mijn voorkeur.

David's recept

Dulce de Batata

Dulce de batata is een traditioneel dessert gemaakt van zoete aardappelen. Het is een zoete gelei, die lijkt op marmelade vanwege de stevige textuur, en wordt vaak gegeten met kaas.

Om het zelf te maken, schil en snijd 4 of 5 zoete aardappelen in blokjes, en doe ze in een pan met net genoeg water zodat de blokjes allemaal bedekt zijn. Breng langzaam aan de kook en laat sudderen tot de zoete aardappelblokjes helemaal zacht zijn. Giet het water af, maar bewaar wat van het vocht voor het pureren. Pers de zoete aardappelen door een grove zeef of pureer met wat van het vocht in de keukenmachine of met de staafmixer.

Ingrediënten:

650 g gepureerd zoete aardappel (zelfgemaakt of uit blik)
250 ml water
30 g agar-agar (een verdikkingsmiddel, beschikbaar bij de natuurvoedingswinkel)
500 g suiker
1 zakje vanillesuiker



Bereiding:

Doe de zoete aardappelpuree in een stevige pan, zoals een soeppan, met het water, en verwarm op matig hoog vuur; blijf goed roeren, vooral aan de bodem zodat het niet aanbrandt. Als het mengsel kookt, voeg de suiker en de agar-agar toe, blijf roeren totdat de suiker volledig gemengd en opgelost is. Zet het vuur laag en laat sudderen. Sudder tot al het water is opgenomen en het mengsel is ingedikt; roer vaak. Dit duurt ongeveer een uur. Verwijder de pan van het vuur en voeg de vanille toe en tegelijkertijd goed doorroeren. Giet het mengsel in een grote rechthoekige schaal (bijvoorbeeld een lasagne- of Pyrex-schaal) en laat het geheel afkoelen. Als het afgekoeld is tot kamertemperatuur, ze je de schaal in de koelkast. Snijd in plakjes alvorens te serveren. Dulce de Batata kan lang bewaard worden in de koelkast, in een Tupperware bak of ander luchtdicht blik. De mijne heb ik gesneden in individuele porties en bewaard, gescheiden door bakpapier.



Vlinderbos nu te zien op Google

Binnen De Ronde Venen is er één school die een unieke lesmethode hanteert ten opzichte van alle andere basisscholen. Jenaplan basisschool Vlinderbos in Wilnis trekt daarom ook kinderen van buiten de regio aan. "Wij zijn de enige niet traditionele school in de regio. We krijgen dan ook veel ouders die niet kiezen voor het traditionele onderwijs, maar voor het alternatief," aldus directeur Cock Verver. "Vanuit onze overtuiging zijn de niveaueverschillen binnen één klas soms heel groot. Daarom kiezen wij ervoor om twee leerjaren bij elkaar te zetten, waardoor kinderen elkaar onderling kunnen helpen met de lesstof. Hier moeten kinderen zelfstandig werken; uitleg wordt niet klas-

sikaal gegeven, maar alleen aan de groepen kinderen die daar behoefte aan hebben." Voor een school kan het daardoor lastig zijn om je te presenteren. "Onze website bevat veel foto- en tekstmateriaal waardoor ouders nieuwsgierig worden

naar onze school. Ik nodig de ouders altijd uit voor een rondleiding tijdens schooltijden, zodat ze kunnen zien hoe hier gewerkt wordt en welke sfeer er binnen deze school hangt.

Omdat ouders soms van buiten onze regio komen bieden we ze nu de mogelijkheid aan om onze school op Google te bekijken." Via Google Bedrijfsfoto's, gemaakt door A-side media, wordt een goede sfeerimpressie gegeven met behulp van 360 graden foto's. Hierbij komen ook de kinderen in beeld. "Uiteraard onherkenbaar, maar ze vervullen

een hele speciale rol binnen de foto's. We laten meteen alle facetten zien van kinderen die in de tuin bezig zijn, zelfstandig werken achter een computer of in een groep uitleg krijgen van de leerkracht, zodat ouders een goed beeld krijgen van de diversiteit van de school." Vlinderbos realiseert men zich goed hoe belangrijk internet is. Verver: "We hebben speciale lesprogramma's die de kinderen wijzen op het belang van veilig internetten en de gevaren en mogelijkheden van social media. Zo hebben we zelfs speciale Suske en Wiske stripboeken om de kinderen dit bij te brengen." De eerste reacties zijn zeer positief. Kijk snel zelf op Google (zoek op Vlinderbos) of type deze link in: <http://a-url.nl/rvmW>.

