



# Knollen & bollen

## Aardperen

Aardpeer of Topinamboer is familie van de zonnebloem, hij kan bloeien maar doet dat zelden in ons klimaat. De knollen zijn bijzonder voedzaam en licht verteerbaar. Ze bevatten inuline, bij de vertering hiervan komt een moeilijk afbreekbare glucose vrij. Hierdoor ontstaat er niet zo snel een schommelende bloedsuikerspiegel wat onder andere gunstig is voor diabetici. Door het hoge gehalte aan onverteerbare voedingsvezels heeft aardpeer een gunstig effect op de

darmflora. Daarnaast is aardpeer rijk aan ijzer.

In de moestuin wordt de plant 1-3 meter hoog en is daarmee vanaf de vroege lente een goede windvanger. Het nadeel van de plant is dat je er nooit meer vanaf komt, elk stukje aardpeer groeit weer uit tot een plant. De oogst is vanaf einde herfst tot begin lente.

Aardpeer heeft een nootachtige smaak en kan zowel gekookt als rauw gegeten worden.

### Aardpeersoep:

*500 gram aardperen (geschild & in blokjes), 1 teentje knoflook, 1 prei, 1 eetlepel olijfolie, 7 dl. groentebouillon, 50 gram amandelen (gehakt & geroosterd), zout, peper, room.*

Fruit de prei en de knoflook in de olie, voeg de aardpeer en bouillon toe en kook ze in 5 minuten gaar. Pureer de soep en maak op smaak af met zout, peper, amandelen en wat room.



Aardperen

## Pastinaak

Pastinaken zijn dikke, vlezige, witte wortels. Ze ruiken een beetje geparfumeerd en hebben een vrij zoete smaak wat ze geschikt maakt voor zowel hartige als

zoete gerechten. In Engeland is wijn en jam van pastinaak (parsnip) erg bekend. Voordat de aardappel in Noord-Europa werd geïntroduceerd was de pastinaak de vulling

voor stamp- en stoofpotten. Pastinaak bevat veel vezels en mineralen waaronder calcium en kalium en heeft daarmee een gunstige effect op de bloeddruk.

Food4you 2009 heeft als thema Graan.

Op donderdag 8 oktober zal Voedwel samen met Goed-Gevoed uit Wageningen een smakelijke lezing geven over de veelzijdigheid en variatie van graan.

Op zaterdag 10 oktober zijn wij op de Graanlaan aanwezig met graanproducten en een proeverij. Zie voor meer informatie: [www.food4you.nl](http://www.food4you.nl)





## Voedwel

Spreekruimtes:  
Nachtegalstraat 51a  
Hooghiemstraplein 51

(030) 879 94 51  
info@voedwel.nl  
www.voedwel.nl

*Voor al je vragen over  
voeding*

## Website

De website van Voedwel is in een nieuw jasje gestoken en heeft nu een frisse en professionele uitstraling. Niet voor niets is er een graanveld gekozen als achtergrond, graan heeft immers een belangrijke plaats in de natuurvoedingskeuken.

De recepten uit het archief zijn nu snel terug te vinden op soort gerecht of op het seizoen.

Voedwel heeft een folder, u kunt hem aanvragen of downloaden vanaf de homepage.

Neem snel een kijkje op:

[www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

## Wortelpeterselie

Wortelpeterselie is iets anders dan de wortels van de peterselie. Het is een van oorsprong Zuid-Europese plant die speciaal voor zijn witte penwortel wordt gekweekt. Het blad is ook bruikbaar. Wortelpeterselie is een zogenaamde 'vergeten groente' en is niet overal verkrijgbaar, maar vaak wel in natuurvoedingswinkels. De smaak houdt een beetje het midden tussen zoete wortel en pittige knolselderij. In de keuken zijn veel gerechten gebaat met een beetje wortelpeterselie, het versterkt de smaken van soepen, sauzen en stampotten.

Wortelpeterselie is rijk aan mineralen en de vitamines A, B2 en C.

Peterseliewortel werkt heilzaam bij blaasontsteking, is vochtafdrijvend en licht laxerend. Het loof is als gewone peterselie bruikbaar en is rijk aan vitamine C en ijzer.



*Wortelpeterselie*

**Wortelpeterselie-puree:**  
*500 gram aardappels en 4 stuks wortelpeterselie (geschild en in blokjes), zout, roomboter, (haver)room, peper, nootmuskaat.*

Kook de aardappels en de wortelpeterselie in circa 20 minuten gaar in water met wat zout. Maak er een puree van met wat boter en room en breng het op smaak met peper en nootmuskaat. Doe deze puree in een ovenschaal en dek hem af met wat paneermeel, broodkruimels of vermalen beschoot en wat botervlokken. Gratineer deze puree 10 minuten in een oven op 200°C voor een mooi goudbruin korstje.