

Aardappelpuree



met graan

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- ½ liter water
- 2 theelepels zout
- 50 gram thermogrutten (zie Weblog Voedwel [thermogrutten](#))
- 750 gram geschilde aardappels (in vieren gesneden)
- 1 dl. room
- iets nootmuskaat
- 1 eetlepel verse tuinkruiden (peterselie, bieslook)

Bereiding:

1. Breng het water met het zout aan de kook.
2. Doe er eerst de thermogrutten bij en daar bovenop de aardappels.
3. Breng alles weer aan de kook en laat het met een deksel op de pan in ongeveer 15 minuten gaarkoken.
4. Giet zo nodig het overtollige water heel voorzichtig af (het graan is klein en wil ook ontsnappen, gebruik desnoods een zeef).
5. Laat aardappels en graan nog 10 minuten nawellen op een warme plaats.
6. Stamp nu alles fijn met een pureestamper en klop er met een houten lepel de room door.
7. Maak op smaak af met nootmuskaat en verse kruiden.

Aardappel

De aardappel is in de 16e eeuw uit Zuid-Amerika naar Europa gebracht en ongeveer sinds halverwege de 18e eeuw niet meer weg te denken uit ons voedingspatroon.

Een aardappels is de vormeloze knol van de aardappelplant en groeit onder de grond. De aardappel behoort bij de familie van de nachtschade. Aardappels die blootgesteld worden aan zonlicht (ook na de oogst) kunnen solanine vormen in de knol, solanine is licht giftig. Dit is zichtbaar als groene plekken, deze plekken moeten daarom royaal worden weggesneden.

Er bestaan honderden soorten aardappels, elke streek ontwikkelde een eigen variëteit die ook afhankelijk was van de plaatselijk aanwezige grond en mest.

Aardappels bevatten veel vitamines, mineralen, eiwitten en voedingsvezels. De smaak is vrij neutraal en daarmee is aardappel in en met veel gerechten te combineren. Je kunt een aardappel koken, bakken, pureren, stoven, grillen en frituren, maar niet rauw eten.

Omdat een aardappel een vormloze, koude knol is, is het goed om gerechten of menu's met aardappel te combineren met kruiden of granen. Granen en kruiden hebben tijdens hun groei en rijping veel zonlicht opgevangen. De combinatie zorgt ervoor dat het aardse en vormloze niet overheerst.

Omdat aardappels veel voedsel uit de aarde opnemen is het heel belangrijk waar de aardappels geteeld zijn, uiteraard hebben biologisch (dynamisch) geteelde gewassen altijd mijn voorkeur, maar dit geldt vooral voor aardappels.

Dit recept komt uit Gezond lekker eten (ISBN 9062383041) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1330
Bijgerecht
Seizoen: hele jaar