

NIEUWE AARDAPPELEN

Prinses pasta mag dan al jaren aan een inhaalmanoeuvre bezig zijn, koning patat lijkt moeilijk van zijn troon te stoten. Toch is de manier waarop we hem consumeren aan verandering toe. Groentechef van het eerste uur Frank Fol vertelt over het belang van onze favoriete knol en hoe we hem best klaarmaken.

Tekst Marie Leys

De Belgische keuken zonder aardappelen is een beetje als een café zonder bier: magertjes en heel wat minder sfeervol. Want of je ze nu graag gekookt, gepureerd, gefrituurd, gegratineerd of gebakken op je bord krijgt – Belgen houden van hun patatten. Het bewijs daarvan zie je wanneer we tijdens de zomermaanden massaal uitwijken naar buurlanden als Spanje, Italië of Griekenland. ‘Lekker hoor, maar frieten bakken kunnen ze hier niet’ is een opmerking die je op zo goed als elk Zuiders terras hoort vallen. Om nog maar te zwijgen van de vele gezinnen die op de terugweg eerst bij een frituur stoppen, alvorens naar huis te rijden. Kortom, de patat is de oog(aard)appel van de Belgen en een vast(kokend)e waarde in ons dagelijks eetpatroon.

DAGELIJKSE DOSIS

Dat ze dagelijks gegeten worden, is geen leugen. De consumptietracker van VLAM gaf aan dat in 2021 op een gemiddelde dag 41% van de Belgen aardappelen at. De gekookte vorm genoot hierbij de voorkeur, gevolgd

door frieten, puree, gebakken aardappelen, aardappelen in de oven en gestoomde aardappelen. Het thuisverbruik van verse aardappelen was vorig jaar goed voor 20,6 kilogram per capita, waarbij de Vlaming de

grootste aardappeleter was. Daarna volgden de Walen en de Brusselaars sluiten het rijtje af.

Als maaltijdtrager lijkt de aardappel haar nummer-één-status te behouden. Het percentage van Belgen



dat dagelijks aardappelen at (41%), staat in schril contrast met dat van pasta (22%), rijst (9%), noedels (3%), wraps (3%) en quinoa (1%). Toch lijkt de aardappelsector hier niet gerust in, want - marktleider of niet - de trend is dalend. Zo at in 2014 nog bijna de helft van de Belgen dagelijks charlottes, bintjes of krieltjes. Ook op vlak van leeftijd werd een verschil genoteerd, want het blijkt vooral de oudere generatie te zijn die de aardappel op het menu zet. In 2021 aten 52% van de 55-65-jarigen dagelijks aardappelen tegenover 33% van de 18-34-jarigen.

IMAGOSCHADE

Waar komt dat dalende aantal vandaan? Dooft onze liefde voor de aardappel uit met de komst van de vele nieuwe alternatieven? Of kampt de patat met imagoschade? Topchef en groentekok avant la lettre Frank Fol legt uit. “Allereerst moet je naar de geschiedenis kijken. Meer dan graan of maïs, waren aardappelen bij ons een goedkoop gewas dat snel magen vulde. Praktisch in tijden van schaarste en hongersnood. Gelukkig gingen die tijden voorbij, maar toch sloten we de aardappel in ons hart. Er ontstonden verschillende bereidingen die op hun beurt deel werden van het nationaal culinair erfgoed.”

“De laatste decennia gaan we steeds kritischer om met voedsel. Zo ontdekten we ook dat we met z’n allen te veel koolhydraten eten. Omdat de aardappel veel koolhydraten bevat en jarenlang als vuller werd gebruikt, werd die kop van jut. Dat is op zich niet gek, want overmatig puree of frieten eten is natuurlijk niet gezond. En daarin schuilt meteen het tweede probleem van de aardappel. Een patat kan je zien als een spons die in gerechten vaak gecombineerd wordt met veel olie en boter. Bij een pak

frieten is de aardappel niet meteen de grote boosdoener, wel de vele olie en de onmisbare kwak mayonaise. Hetzelfde geldt voor puree met veel boter en room in verwerkt. Combineer al die factoren met elkaar en de aardappel kreeg een slechte naam.”

NIEUW LEVEN

Door de reputatieschade van de laatste jaren, worden aardappelen steeds vaker vervangen op het menu. Denk maar aan de zoete aardappelfriet, die steeds vaker als alternatief wordt aangeboden. Toch blijkt die laatste niet altijd gezonder. “Het gaat hier vooral over perceptie. Mensen zien een zoete aardappel veel meer als een groente dan zijn klassieke neefje. Maar het gaat hier weldegelijk over een ‘zoete’ aardappel. Hij bevat meer suikers en is daarom eigenlijk niet gezonder”, aldus de groentechef.

Hoe zit het dan met de toekomst van de aardappel? Zal die stilaan verdwijnen, samen met de generatie die er zo verknocht aan is? Zo somber ziet Frank Fol het niet in. “Het is belangrijk dat we met z’n allen de aardappel meer als een groente beginnen beschouwen en minder als vuller. Supermarkten hebben jarenlang de indruk gewekt dat er enkel vast- of zachtkokende aardappelen bestaan, maar er zijn ontzettend veel soorten die allemaal een eigen smaakprofiel hebben. Vergelijk het met tomaten, daarvan duiken er tegenwoordig ook veel meer verschillende variëteiten op waarvan we het bestaan volledig vergeten waren. Dat onder de aandacht brengen, samen met de vele manieren waarop aardappelen gezonder klaargemaakt kunnen worden, kan de ommekeer betekenen.”

“Bij een pak frieten is de aardappel niet meteen de grote boosdoener, wel de vele olie en de onmisbare kwak mayonaise”



Krokante exquis ravioli's met spinazie, ricotta & spekpoeder

6 exquis-
aardappelen
150 g verse jonge spinazie
1 potje ricotta
olijfolie
versgemalen peper
zeezout
1 stuk Oud Bruggekaas
4 snedes gandraam
basil cress

Verwarm de oven voor op 160 °C. Leg de sneetjes ham op een ovenplaat en plaats in de oven. Bak gedurende 12 min. Laat afkoelen en verpulver tot stukjes. Zet het hampoeier opzij. Was de aardappelen en snijd ze met een mandoline in flinterdunne schijfjes in de lengte. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd voor de vulling de spinazie fijn. Verwarm een scheut olijfolie in een pan en voeg de fijngesneden spinazie toe. Stoof zeer kort. Kruid met versgemalen zwarte peper en zeezout. Neem van het vuur en meng er 6 el ricotta door. Leg op elk aardappelschijfje een kleine lepel spinazie-ricottamengsel en vouw toe.

Wrijf een ovenschotel in met olijfolie. Plaats met behulp van een spatel de aardappelravioli's dakpansgewijs in de schotel. Rasp er de kaas over en plaats de schaal in de voorverwarmde oven gedurende 25 min.

Haal de schaal uit de oven en werk af met basil cress en het hampoeier.

