nieuws

VLAM brengt e-boek uit over aardappel

nieuws

Het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM) brengt een e-boek uit over de aardappel. In het boek worden een aantal gezondheidsmythes ontkracht, voedingswaarden opgesomd, recepten gebundeld en economische cijfers geïllustreerd. Ook wordt 'het pad van de patat' van veld tot bord toegelicht, de geschiedenis van de aardappel in ons land geschetst en nieuwe technieken en klimaatinspanningen voorgesteld. Romain Cools van Belgapom verzorgt het voorwoord. "De aardappel ligt regelmatig onder vuur. Een goede reden om alle feiten eens op een rijtje te zetten", klinkt het.

6 NOVEMBER 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:37

Lees meer over:
akkerbouw
consument
marketing



Het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM) brengt een e-boek uit over de aardappel. In het boek worden een aantal gezondheidsmythes ontkracht, voedingswaarden opgesomd, recepten gebundeld en economische cijfers geïllustreerd. Ook wordt 'het pad van de patat' van veld tot bord toegelicht, de geschiedenis van de aardappel in ons land geschetst en nieuwe technieken en klimaatinspanningen voorgesteld. Romain Cools van Belgapom verzorgt het voorwoord. "De aardappel ligt regelmatig onder vuur. Een goede reden om alle feiten eens op een rijtje te zetten", klinkt het.

Het boek draagt de titel 'De aardappel. Superfood van bij ons' (41 pagina's) en is beschikbaar op lekkervanbijons.be/aardappel. In het eerste hoofdstuk wordt de voedingswaarde van aardappelen tegen het licht gehouden. Zijn het dikmakers? Verhogen ze de kans op diabetes? Mag je ze combineren met vlees of groenten? En wat zegt de nieuwe voedingsdriehoek over aardappelen?

Zo lees je dat 200 gram aardappelen 140 kilocalorieën aanleveren, terwijl eenzelfde portie rijst of deegwaren al snel 260 kilocalorieën aanlevert. Daarenboven bevatten ze volgens het boek naast meervoudige koolhydraten ("heb je nodig") ook voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Ze hebben een relatief hoge Glycemische Index (GI), wat wil zeggen dat ze de bloedsuikerspiegel relatief snel doen stijgen. Maar door ze te combineren met veel groenten en een stukje vlees, vis of vleesvervanger, daalt die waarde. "Ze passen dus perfect binnen een gezonde, evenwichtige maaltijd", klinkt het. "Hou je gewoon aan de aanbevolen bordindeling: de helft groenten, een vierde aardappelen en een vierde vlees, vis, eieren, peulvruchten of vleesvervangers."

In het volgende hoofdstuk worden zeer beknopt enkele aardappelcijfers opgelijst. Zo leer je dat er jaarlijks 4,5 miljoen ton aardappelen geoogst worden op 95.000 hectare in België, wat neerkomt op 40 tot 55 ton per hectare. Daarvan wordt 4,4 miljoen

ton verwerkt tot frieten en chips. En per jaar eet de Belg 23 tot 25 kilogram verse en 6 tot 8 kg verwerkte aardappelen.
In het derde hoofdstuk worden bewaar- en bereidingstips gegeven. Ook het geheim van de perfect gebakken friet wordt er ontrafeld. Evenals het mysterie rond acrylamide, een stof die volgens het IARC 'waarschijnlijk kankerverwekkend' is en ontstaat bij het bakken of frituren van (onder meer) aardappelen. Een tijdje geleden veroorzaakte die stof nog veel tumult, omdat Europa het blancheren van frieten wilde verplichten om de ontwikkeling van acrylamide te voorkomen. Tot slot bevat dit derde hoofdstuk een overzicht van verschillende aardappelsoorten en de beste manier om ze te bereiden.
Het vierde hoofdstuk biedt een kijk op het 'pad van de patat' van pootaardappel 'tot pomme duchesse'. Dit is schematisch uitgeschreven, en met aandacht voor het thema gewasbescherming. Het vijfde hoofdstuk sluit daar mooi bij aan, door een aantal nieuwe technieken en klimaatinspanningen in de verf te zetten. Ook de CO2- en watervoetafdruk van aardappelen worden besproken, het water- en energieverbruik op de handels- en verwerkingsbedrijven en de tool 'watchITgrow', die meer gerichtere bemesting, gewasbescherming enzovoort toelaat.
Het voorlaatste hoofdstuk behandelt de geschiedenis van de aardappel in de wereld en zijn intrede in onze regio, opnieuw schematisch en dus overzichtelijk vormgegeven. Afsluiten doet het boek met zeven aardappelrecepten: "één voor elke dag". De recepten zijn nu eens klassiek nu eens exotisch: aardappelpizza, gevulde aardappel, aardappelcurry met kikkererwten, frittata met verse spinazie, aardappelspiesjes en aardappelsalade met tijm en appel, en aardappel-bietensoep met zure room en komijn. "Want de aardappel is thuis in elke keuken", zoals de baseline van de aardappelcampagne van VLAM luidt.

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada