



HET

GROTE

waanzinnige en heel bijzondere

STAMPPOT

BOEK

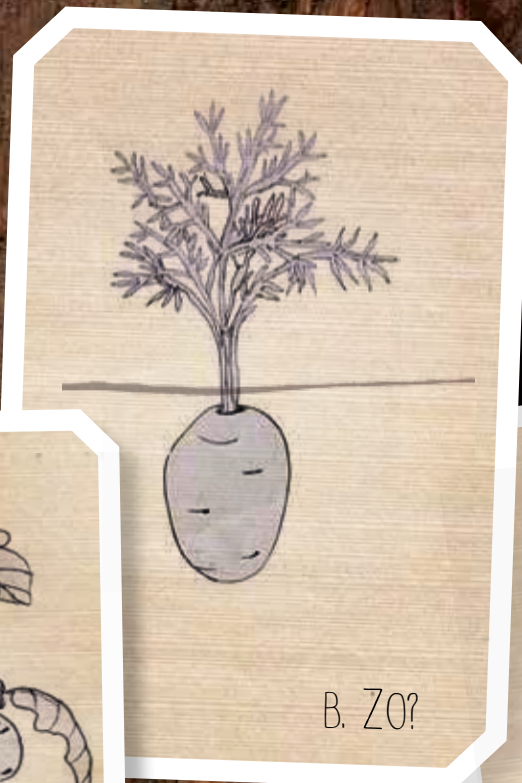
*vol plakkerige, handige en
explosieve experimenten*

EEN HEEL HOOFDSTUK OVER AARDAPPELS? ZEKER WETEN! DAT HEEFT DE AARDAPPEL WEL VERDIEND. OMDAT HIJ JARENLANG WERD AANGEZIEN VOOR NARE, GIFTIGE KNOL, BIJVOORBEELD. EN DAT TERWIJL HIJ ZO GEZOND EN LEKKER IS! MAAR OOK OMDAT BIJNA ELK RECEPT IN DIT BOEK BEGINT MET AARDAPPELS. WANT WAT IS NOU EEN STAMPPOT ZONDER AARDAPPELS?

De gemiddelde Nederlander eet elke week meer dan 1,5 kilo aardappel. Belgen trouwens ook. Dat is al een heel stuk minder dan vijftig jaar

geleden. Toen aten we per week wel 2,5 kilo! Dat we nu veel minder aardappels eten, is niet omdat we ze minder lekker vinden. Het komt vooral omdat er zoveel andere lekkere dingen zijn bijgekomen, zoals rijst en pasta.

Gelukkig blijft de aardappel behoorlijk populair. Voor veel mensen is het nog steeds één van de belangrijkste ingrediënten van elke avondmaaltijd. En toch... wat weten we eigenlijk van de aardappel af? Weet je bijvoorbeeld hoe een aardappelplant er precies uitziet?



Het goede antwoord is C. Aardappels groeien onder de grond. Dat zie je ook wel als je een aardappel van dichtbij bekijkt: vaak zit er nog wat zand aan.

EXPERIMENT: VERMENIGVULDIG JE AARDAPPEL

Wil je van dichtbij zien hoe een aardappelplant eruit ziet? Plant dan een aardappel in de tuin of in een grote pot. Misschien heb je zelfs wel een grote doorzichtige kom om hem in te doen. Dan kun je de aardappels straks onder de grond zien groeien.

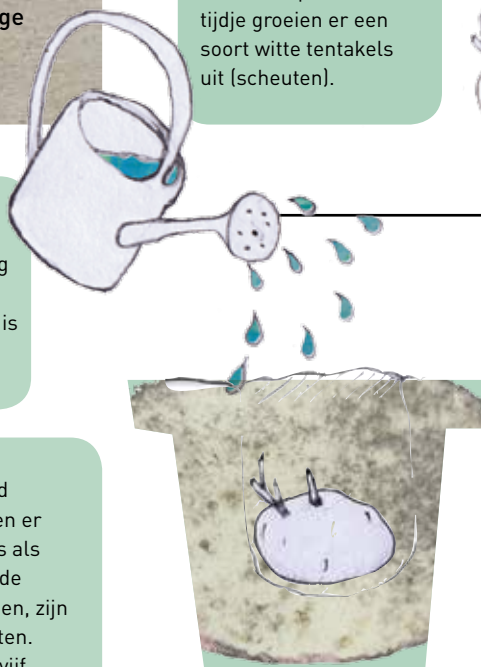
STAP 1

Leg je aardappel op een lichte plek. Na een tijdje groeien er een soort witte tentakels uit (scheuten).



STAP 2

Stop de aardappel in de grond als de tentakels ongeveer drie centimeter lang zijn. Graaf een kuiltje in de aarde, zodat de aardappel tussen de vijf en tien centimeter onder de grond komt te liggen. Maak de grond een beetje nat met wat water.



STAP 3

Geef je aardappel om de paar dagen water. De grond moet een beetje nat zijn. Maak hem niet kletsnat! Dan gaat je aardappel rotten. Als het goed is groeit er na een paar weken een mooi plantje boven de grond.



STAP 4

Nu moet je vreselijk veel geduld hebben. De plant gaat bloeien en er komen (giftige!) besjes aan. Pas als de bloemen zijn uitgebloeid en de plant er treurig en verdord uitzien, zijn je aardappels klaar om te oogsten. Meestal is dit ongeveer vier of vijf maanden nadat je de aardappel in de grond hebt gestopt.



STAP 5

Ziet je aardappelplant er treurig genoeg uit? Dan is het tijd om hem voorzichtig uit de grond te trekken en je aardappels te zoeken. Met een beetje geluk zijn het er genoeg om met het hele gezin twee avonden van te eten.

TIP VOOR EEN SUPEROOGST

Bedek je plantje met wat extra aarde als hij ongeveer 30 centimeter hoog is. Zorg wel dat de bovenste blaadjes boven de grond uitsteken. Als het goed is groeien er nu extra veel aardappelknolletjes aan je plant. Uit één aardappel kunnen wel 15 tot 20 nieuwe aardappels groeien!



AARDAPPELS HEBBEN NET ALS MENSEN EEN NAVEL. OP DIE PLEK ZATEN ZE OOI VAST AAN DE STENGEL VAN HUN AARDAPPELMOEDER. HET VERSCHIL: BIJ AARDAPPELS ZIT DE NAVEL HEEL ERGENS ANDERS DAN BIJ ONS...

Flower power!

Een bord vol bloempjes, gevuld met een romig, fris stampotje. Daar moet je haast wel vrolijk van worden!

Nodig:

500 gram kruimige aardappels
400 gram Oost-Indische kers
25 gram crème fraîche
klontje gezouten roomboter
peper en zout
nootmuskaat

Ook handig:

spuitzak

Hoe

Schil de aardappels, haal de vieze plekjes eraf en snijd ze in vieren. Spoel de aardappels schoon, doe ze in een pan met water en een mespuntje kerriepoeder en zet op het vuur. Wacht tot het water kookt en laat de aardappels in ongeveer 15 minuten bijna gaar koken. Ze moeten nog een heel klein beetje stevig zijn als je er met een vork in prikt (en dus niet meteen uit elkaar vallen).

Zoek ondertussen de mooiste bloemen van de Oost-Indische kers uit om straks te vullen. Reken ongeveer vier bloemen per persoon. Haal bij de rest van de bloemen de blaadjes eraf en was deze goed met koud water. Laat ze goed uitlekken, dep droog met keukenpapier en snijd alles in dunne reepjes. Doe hetzelfde met de groene blaadjes van de plant.

Giet de aardappels af en stamp ze fijn met een klontje boter. Gebruik een stevige lepel om de crème fraîche er doorheen te roeren. Breng de aardappelpuree op smaak met peper, zout en een klein beetje nootmuskaat. Meng pas helemaal op het eind de reepjes Oost-Indische kers er doorheen.

Doe het stampotje in een spuitzak en draai de bovenkant dicht. Knijp voorzichtig in de zak om de stampot in de bloem te persen.

PLUK ZO KORT MOGELIJK VOOR GEBRUIK OM VERLEPTE BLOEMPJES TE VOORBEREIDEN



HEB JE GEEN SPUITZAK? GEBRUIK DAN EEN STEVIGE DIEPVRIESZAK OF EEN (SUPERSCHONE!) PLASTIC TAS. DOE HEM ERIN, DUW DE STAMPOT NAAR EEN VAN DE PUNTEN EN KNIP DAN EEN HOEKJE VAN DE ZAK AF. TADAAA, JE EIGEN SPUITZAK.

DRAAI DE BOVENKANT VAN DE SPUITZAK DICHT, ALSOF HET EEN SNOEPZAK IS EN HOUD HET UITEINDE STEVIG VAST. ZO GLIPT DE STAMPOT ER NIET AAN DE VERKEERDE KANT UIT ALS JE IN DE ZAK KNIJPT.

EEN PAAR VOORBEELDEN VAN BLOEMEN DIE JE KUNT ETEN:



GOUDSBLOEM - STAMP GOUDSBLOEMBLAADJES DOOR DE AARDAPPELPUREE OM DEZE PRACHTIG ORANJE TE MAKEN.

LAVENDEL - DOE EEN PAAR BLOEMPJES IN EEN POT SUIKER, WACHT EEN PAAR WEKEN EN JE HEBT LAVENDELSUIKER.



KOMKOMMERKRUID - SMAAKT EEN BEETJE NAAR KOMKOMMER.

EETBARE BLOEMEN

ER ZIJN BEST VEEL BLOEMEN DIE JE KUNT ETEN, MAAR JE MOET NATUURLIJK NIET ZOMAAR EEN HAP NEMEN UIT EEN MOOI BOEKET. DE MEESTE BLOEMEN ZIJN JUUST HELEMAAL NIET LEKKER, MAAR ONGEZOND OF ZELFS GIFTIG!

OOK BIJ BLOEMEN DIE JE WEL KUNT ETEN MOET JE HEEL GOED OPLETTEN. ALS JE BLOEMEN WILT GEBRUIKEN IN EEN GERECHT OF OP EEN TAART, MOET JE ZEKER WETEN DAT ZE NIET ZIJN BESPOTEN. DUS DAT ER GEEN GIF OP ZIT OM KRIEBELIGE INSECTEN WEG TE JAGEN. ALS JE ZEKER WILT WETEN DAT JE BLOEMEN ÉCHT KUNT ETEN, KUN JE DUS HET BEST KIEZEN VOOR BIOLOGISCHE BLOEMEN. OF BLOEMEN UIT JE EIGEN TUIN.

VIOOLTJES - MOOI VOOR OP EEN TAART!



POMPKOEK OF COURGETTEBLOEM - LEKKER OM TE VULLEN



BIESLOOK - FEESTELIJK IN EEN SALADE!

ROOS - ROMANTISCH ALS JE ZE BESTRIJKT MET WAT GESMOLTEN CHOCOLADE.



VROEGER WERD DE TOMAAT VOORAL GEZIEN ALS SIERPLANT. PAS LATER ONTDEKTE MENSEN DAT JE DIE MOOIE, BOLLE VRUCHT OOK KUNT ETEN. DAT IS TROUWENS NIET ZO GEK. DE TAKKEN EN BLADEREN VAN DE TOMATENPLANT ZIJN NAMELIJK BEHOORLIJK GIFTIG. HET IS DUS GEEN WONDER DAT ZE DE VRUCHT VAN DIE PLANT NIET HELEMAAL VERTROUWDE.



TOMAAT

Latijnse naam: Solanum lycopersicum

Seizoen: mei t/m augustus

Kleur: rood, maar er zijn ook groene, gele, oranje en zelfs paarse tomaten

Smaak: sappig, zoetzuur

TOMATEN KUN JE BETER NIET IN DE KOELKAST BEWAREN. BUITEN DE KOELKAST KUNNEN ZE NOG EEN BEETJE NARIJPEN. DAAR WORDEN ZE LEKKER ZOET VAN.

VLEESTOMATEN ZIJN NIET SPECIAAL BEDOELD VOOR BIJ HET VLEES. ZE HETEN ZO, OMDAT ER IN VERHOUDING WEINIG SAP INZIT, MAAR VOORAL HEEL VEEL VRUCHTVLEES.



ER BESTAAN ENORM VEEL SOORTEN TOMATEN. VAN SCHATTIGE MINITOMAAJTJES TOT ENORME RIBBELIGE BONKEN. ZE HEBBEN ALLEMAAL WEER NET EEN ANDERE SMAAK.

VROEGER WAREN TOMATEN GEEL. ZO KOMEN ZE OOK AAN HUN ITALIAANSE NAAM: POMODORI. DAT BETEKENT: GOUDEN APPELS.

COURGETTES
KUN JE PRIMA RAUW
ETEN. BIJVOORBEELD
IN DUNNE PLAKJES
DOOR DE SALADE. MAAR
HIJ SMAAKT NÓG
LEKKERDER ALS JE
HEM KORT
BAKT OF
GRILT.



DE BLOEMEN VAN DE
COURGETTE KUN JE OOK ETEN. IN LANDEN
ALS ITALIË EN GRIEKENLAND WORDEN DE BLOEMEN
VAAK GEVULD EN SOMS OOK
GEFRITUURD.

COURGETTE

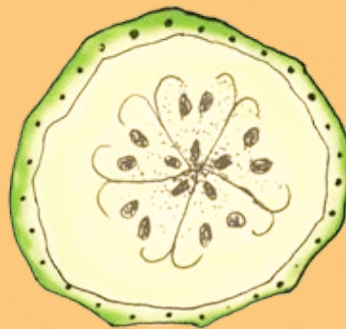
Latijnse naam: Cucurbita pepo

Seizoen: juli t/m oktober

Kleuren: geel, groen, wit

Smaak: licht fris en zacht

DE COURGETTE
IS ÉÉN VAN DE
OUDSTE GROENTEN
DIE WE KENNEN. ZO'N 10.000 JAAR GELEDEN WERDEN
ZE AL GEGETEN IN MEXICO. HET DUURDE WEL
EVEN VOOR DE COURGETTE OOK IN NEDERLANDSE
WINKELS LAG. HET KAN HEEL GOED DAT JE OPA EN
OMA ALS KIND NOOIT EEN COURGETTE GEZIEN
HEBBERN.



IN NEDERLAND HEBBEN
WE VOORAL GROTE,
LANGWERPIGE COURGETTES,
MAAR ER BESTAAN OOK HELE KLEINE
EN ZELFS RONDE COURGETTES.

COURGETTES KUNNEN ENORM GROOT WORDEN. HOE
LANGER JE ZE DOOR LAAT GROEIEN, HOE MEER ZE ER VAN BINNEN
UIT GAAN ZIEN ALS EEN SOORT SPONS. HEEL GROTE
COURGETTES GAAN TROUWENS OOK EEN BEETJE SMAKEN
ALS EEN SPONS. BLEAGH.

*Huh, een pizza als klassieke stampot?
Zeker wel! Er zit namelijk een lekker
krokant laagje hete bliksem op deze
pizzabodem. Een tropisch hete
bliksempizza dus!*

HETE BLIKSEM KOMT WAARSCHIJNLIJK AAN ZIJN NAAM
DOOR DE APPELS. DIE WORDEN ZÓ BLIKSEMS HEET
DAT JE GOED MOET UITKIJKEN DAT JE JE MOND NIET
VERBRAND BIJ HET ETEN.

Nodig

200 gram kruimige aardappels
100 gram zoete appels
1 grote ananas
50 gram hamblokjes
30 gram verse basilicum
20 gram roomboter
1 eetlepel witte basterdsuiker
snufje zout
100 gram geraspte kaas
1 blikje tomatenpuree

Nodig voor het deeg

100 milliliter lauw water
half zakje droge gist van 7 gram
1 theelepel suiker
250 gram bloem
snuf zout
1 eetlepel olijfolie



Pizzabodem

Doe het water in een kopje en klop de gist en suiker erdoorheen.

Doe de bloem in een grote kom, roer het zout erdoor en maak een kuiltje in het midden. Giet de olie en het gistwater erbij en kneed het deeg ongeveer tien minuten, tot het niet meer plakt. Dit kan eventueel ook in de keukenmachine. Gebruik dan wel de deeghaken en niet de scherpe messen.

Maak een bal van het deeg, leg het in een kom en dek af met een theedoek die een beetje nat is. Laat het deeg een uur rijzen tot het bijna twee keer zo groot is.

Duw alle lucht weer uit het deeg en kneed het nog een keer goed door. Gebruik een deegroller (of een lege glazen fles) om het deeg uit te rollen tot het ongeveer een centimeter dik is. Leg het deeg op een bakplaat (eventueel met wat bakpapier eronder) en dek weer af met een theedoek (een droge dit keer) tot je klaar bent met de stampot.

HEB JE ECHT GEEN ZIN OF TIJD OM DE BODEM ZELF TE MAKEN? DAN KUN JE NATUURLIJK OOK EEN KANT-EN-KLARE PIZZABODEM KOPEN IN DE SUPERMARKT.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 240 °C.

Schil de aardappels, haal de vieze plekjes eraf en snijd ze in vieren. Spoel de aardappels schoon, doe ze in een pan met water en zet de pan op het vuur. Wacht tot het water kookt en laat de aardappels in 15 to 20 minuten gaar koken.

Schil ondertussen de appels en haal de klokhuizen eruit. Snijd de appels in kleine stukjes en leg ze op de kokende aardappels. Draai het vuur onder de pan iets lager en doe een deksel op de pan. Laat de appelstukjes ongeveer 10 minuten zachtjes meekoken met de aardappels.

Haal de kroon van de ananas en snijd de schil eraf. Snijd hem in plakken, haal het harde midden eruit en snijd de rest van de ananas in kleine blokjes. Scheur of knip ook de basilicum in stukken (niet te klein).

Giet de aardappels en appels af en doe er basterdsuiker en een snufje zout bij. Stamp dit mengsel met de boter fijn tot een mooie stampot. Meng de stukjes ananas, basilicum en de blokjes ham erdoor.

Smeer de pizzabodem in met de tomatenpuree en bedek hem dan met de stampot. Strooi de geraspte kaas erover en schuif de pizza in de voorverwarmde oven. Na 12 tot 15 minuten is je tropische pizza klaar.

Het grote, waanzinnige en heel bijzondere stampotboek vol ontzettend plakkerige, handige en explosieve experimenten is een boek over stampot, maar vooral een boek over plezier in de keuken. Bomvol informatie, weetjes en handige trucs. Over aardappelen natuurlijk: de basis voor (bijna) elke stampot. Maar ook over groente. Want zonder groente, geen stampot. Lees bijvoorbeeld waarom er altijd zand in de prei zit. Of ontdek hoe je werkelijk alles kunt leren lusten.

Met:

- meer dan veertig heel bijzondere stampotrecepten
- paspoortjes van ruim dertig groentesoorten, bomvol interessante weetjes
- lekker veel grappige, eenvoudig uitvoerbare experimenten



SCHREEF ALLE TEKSTEN

MEERVOUDIG WERELDKAMPIOEN
STAMPOT KOKEN

• Marije Sietsma, Werner Drent & Helga de Graaf •

ILLUSTRATOR EN VORMGEVER



ISBN 978-90-817648-1-0



9 789081 764810 >

Uitgeverij Loopvis