

PLANT JE PATAT

ALLES OVER ZELF AARDAPPELEN TELEN



• HORTA •
TUIN & DIER

INHOUDSTAFEL

1. De aardappel: zoveel variatie	3
2. Een gezonde knol	4
3. Teel je eigen aardappelen	5
3.1 Het Horta Stappenplan	5
STAP 1 De juiste plaats en bemesting	5
STAP 2 Voorkiemen en planten	6
A. Wanneer kan je planten?	6
B. Aardappelen planten in pot	7
STAP 3 Aanaarden en bemesten	7
STAP 4 Oogsten en bewaren	8
3.2 Schimmelziekte voorkomen	9
4. In de kijker: verrukkelijke Valery	9
5. Perupas®: verras je smaakpapillen	10
6. Zoete aardappel: geen patat, wél superfood	11
7. Aan de slag met heerlijke recepten	12
8. Teeltschema	13
9. Overzichtstabel	14-15



1. DE AARDAPPEL: ZOVEEL VARIATIE

De aardappel komt oorspronkelijk uit het Andesgebergte in Zuid-Amerika. In veel Europese landen is hij sinds de 16^{de} eeuw één van de basisvoedingsmiddelen. Net als tomaten, aubergines en paprika's behoren aardappelen tot de **Nachtshadefamilie**. De wetenschappelijke Latijnse benaming is 'Solanum tuberosum' of 'plant met knollen' (tuberosa). Het loof is giftig en dus niet eetbaar. Wereldwijd zijn er meer dan 4000 rassen, in België zijn er zo'n 200 rassen in gebruik.

Er zijn vastkokende en zachtkokende of bloemige aardappelen. **Vastkokende** aardappelen hebben stevig vruchtvlees en zijn dus erg geschikt om te koken of te stomen. **Zachtkokende** of **bloemige** aardappelen hebben een hoger zetmeelgehalte en dus zachter vruchtvlees. Daarom zijn ze ideaal om bijvoorbeeld puree of kroketten te maken.

De verschillende variëteiten zijn in te delen in **vroege**, **halfvroege**, **middellate** en **late** patatten, maar er zijn ook **primeuraardappelen**. Dit zijn aardappelen van de eerste oogst, kort voor het zomerseizoen. Ze worden geroid vóór ze rijp zijn, wat een specifieke smaak en versheid oplevert.

Kenmerkend voor primeuraardappelen zijn de flinterdunne schil en de bijzonder uitgesproken, iets zoetere smaak. Primeuraardappelen kan je slechts enkele dagen bewaren zonder smaakverlies. Ze zijn doorgaans vastkokend, uitermate lekker en makkelijk te bereiden.



2. EEN GEZONDE KNOL

De aardappel bestaat uit verschillende bestanddelen: **water** (77 %), **zetmeel** (19 %), **eiwitten** (2 %), **vezels** (1,8 %) en andere elementen zoals **vitamines** en **mineralen** (0,2 %).

Hij bevat zo goed als geen vet. Het zetmeel (dat je in geen enkele andere soort terugvindt) in de aardappel vormt een geleidelijke bron van energie en geeft een verzadigd gevoel. Vitamine C speelt zijn rol als antioxidant, zorgt voor een goede weerstand en bevordert de opname van ijzer. Het mineraal kalium stimuleert de spieren en het hart.



TIP

Wil je de schil opeten? In de schil zelf zit iets meer ijzer en vezels dan in het vruchtvlees. Je moet de aardappel wel eerst goed wassen en schrobben onder stromend water.

Wist je dat een portie gekookte aardappelen minder calorieën bevat (aangezien ze dus voor 77% uit water bestaan) dan eenzelfde portie gekookte deegwaren of rijst?

Frietten zijn dan wel 5 keer zo calorierijk als gekookte of gestoomde aardappelen, toch is de patat dus helemaal geen 'dikmaker', zoals weleens wordt beweerd.

Ook als je intolerant bent aan gluten, is de aardappel helemaal jouw ding. Het zetmeel van aardappelen kan het meel in de granen vervangen.

TIP

Laat aardappelen nooit in water liggen. Schil en was ze pas kort voor het koken. Zet aardappelen evenmin op in koud water, maar voeg ze pas toe zodra het water kookt.

Aardappelen stomen, koken in een hogedrukpan of in de microgolfoven en ze koken in hun schil, kan het verlies van vitamines en mineralen verder beperken.

3. TEEL JE EIGEN AARDAPPELEN

Wanneer kan je nu aardappelen planten en oogsten? Ook de **afstand** tussen de verschillende planten speelt een rol. De plantaardappelen zijn verkrijgbaar in **verschillende maten**. De maat 28-35 mm is de meest gebruikelijke. Voor de vroege teelten is een grotere maat interessanter, omdat die meer reservestoffen heeft om na een vorstperiode te herstellen. Dit en nog veel meer leggen we je de komende pagina's graag uit, terwijl we je loodsen door het Horta Stappenplan.

TIP

Wist je dat je op één vierkante meter al 6 aardappelplanten kan zetten? Die zijn doorgaans goed voor een opbrengst van 9 à 12 kg patatten.

3.1 HET HORTA STAPPENPLAN

STAP 1 De juiste plaats en bemesting

Aardappelen groeien goed in **verschillende grondsoorten**, behalve natte grond. **Lichte gronden** lenen zich goed voor primeurteelt, terwijl zwaardere grond beter bewaarbare patatten oplevert. Regelmatig aanaarden, geeft je grond een luchtige structuur en maakt ze redelijk vrij van onkruidzaden.

TIP

Kom langs bij Horta voor een gratis pH-meting of een uitgebreid bodemkundig onderzoek.

Voor groen en stevig loof en om aardappelziekten te vermijden, is een plaats in de **volle zon** met **voldoende luchtcirculatie** een absolute noodzaak. Aardappelen wensen een bodem met een **lage pH-waarde**, 5 à 6 is voldoende.

Een organische grondverbetering met gedroogde koemest of bodemverbeteraar geeft je aardappelplanten een **goede start**. Kalium voorkomt glazigheid en zorgt voor een betere bewaring. Daarom strooi je voor het planten best een **meststof** met een hoog kaliumgehalte. Let wel op met stikstof. Dat doet het loof te weelderig groeien en de kans op ziekte toenemen.



STAP 2 Voorkiemen en planten

Om je plantaardappelen alle kansen te geven, laat je best voorkiemen. Leg ze daarom een **drietiel weken voor het planten** open in bakjes op een plaats met voldoende licht en minstens 10 °C. Zo vormen de plantaardappelen stevige en korte kiemen (scheuten) en halen ze een groeivoorsprong. Laat de kiemen **1 à 2 cm groot** worden en hard ze af door ze opnieuw met voldoende licht en bij een temperatuur van 6 à 10 °C in de bakjes te plaatsen. Dit kan buiten op een **droge plaats**. Let wel op voor nachtvorst!

TIP

Om je aardappelen vlugger te laten kiemen, kan je ze in een eierdoos leggen. Laat het deksel eraf en plaats de doos in een droge, koude plek uit de zon, tussen 10 en 15 °C.



A. Wanneer kan je planten?

Vroege aardappelen kun je **vanaf maart planten**. Dek de rijen eventueel af met een **vliesdoek** en stro, tegen nachtvorst. Halfvroeg en late aardappelen kunnen van **begin april tot mei** in de grond. Het teeltschema vind je verderop in deze brochure.

TIP

Voor heel vroege aardappelen kan je in februari uitplanten in de koude kas of plastic tunnel óf in maart een planting afdekken met gaatjesplastic of vliesdoek. Verwijder het vliesdoek als je de eerste keer aanaardt.



Maak de grond goed los voor je plant.

Maak de grond goed los voor je start met planten. Plant de **aardappelen** in rijen met een **tussenafstand van 30 tot 40 cm** (vroeg soorten dichter dan late soorten). Tussen de **rijen** plant je ze **70 cm uit elkaar**. Zo kan je zonder problemen tussen de gewassen lopen en ze later aanaarden. Je krijgt een betere luchtcirculatie tussen de planten en je vermijdt zo ziektes.



WINTERAFDEKVLIES



TUINKOORD



AARDAPPELPLANTER

Maak putjes van ongeveer **5 cm diep** als je zware grond hebt. Op lichte gronden maak je ze best **10 cm diep**. Leg in elk putje één aardappel en vul terug met grond zonder aan te drukken. Gebruik een plantkoord om mooie rechte rijen te bekomen.

B. Aardappelen in pot

Als je aardappelen **in potten** wil telen, zorg er dan zeker voor dat die voldoende diep zijn (12 tot 15 liter per plant). Laat zo'n 15 cm vrije ruimte als je de pot met aarde vult en plant ongeveer **5 cm diep**.

GREEN BASICS
POTATO POT



STAP 3 Aanaarden en bemesten

Bij het aanaarden wordt de grond rondom de planten opgehoogd. Dit moet twee keer gebeuren. Een eerste keer als de planten ongeveer **10 cm hoog** zijn, een tweede keer als ze zo'n **20 cm hoog** zijn. Je kan dit doen met een hak of een aanaarder. Vergeet niet voor het aanaarden wat **extra kalium** of andere **meststoffen** aan de planten te geven als je niet genoeg gaf vóór het planten. Vul later twee keer bij met aarde, telkens de plant voldoende gegroeid is.

DE VOORDELEN VAN HET AANAARDEN:

Tijdens het aanaarden verhoog je de grond rond de planten.

- Planten krijgen een betere ondergrondse stengelvorming
- Overtollig water wordt beter afgevoerd
- Grond warmt snel op
- Bescherming tegen nachtvorst



Het aanaarden moet zeker twee keer gebeuren.

AANAARDER



STAP 4 Oogsten en bewaren

Het oogsten (bij aardappelen heet dit rooien) van aardappelen doe je met een **platte vork**. Je steekt onder de aardappelen en licht de grond op om ze zo **los te maken**. Rooien doe je bij mooi en zonnig weer zodat de gerooide aardappelen goed kunnen drogen. Laat ze **niet té lang in de zon** liggen, anders worden ze groen. Wanneer je kan oogsten, vind je terug in het **teeltschema** verderop in deze brochure. Vroege aardappelen kunnen al in **juni** worden geoogst zonder dat het loof al is afgestorven. Late aardappelsorten worden pas in **september/oktober** geoogst.

SPITVORK



Oogsten kan met behulp van een riek.

Bewaar je aardappelen niet te lang. Hoe langer aardappelen worden bewaard, hoe meer **vitamine C** verloren gaat. De aardappelen worden best **koel bewaard**, bijvoorbeeld in de kelder (ideale temperatuur **tussen 4 °C en 8 °C**). Een hogere temperatuur zorgt ervoor dat de aardappel gaat kiemen.

TIP

Plaats aardappelen niet in de koelkast, want de kou kan de smaak beïnvloeden. Controleer ook regelmatig en haal rotte aardappelen eruit. Zorg voor voldoende ventilatie en stapel ze niet hoger dan 50 cm.

3.2 SCHIMMELZIEKTE VOORKOMEN

De meest voorkomende **schimmelziekte** bij aardappelen is de aardappelplaag of *Phytophthora infestans*. Die ontstaat bij **warm en regenachtig** weer. Door het vocht drogen de bladeren trager op en krijgt de gevaarlijke schimmelziekte sneller vat op de onderkant van het aardappelloof. Zorg er dus voor dat de planten **ver genoeg uit elkaar** staan voor een goede verluchting.

Vanaf juni ontstaan er op de bladeren en stengels bruine vlekken die uiteindelijk rotten. De schimmel verspreidt zich zeer snel via de stengels naar de knollen.

De aardappelplaag is zichtbaar op de knol door ingezonken plekken en de knol zelf is **glazig** met **bruine plekken**. Een aange-tast gewas sterft snel af en **infecteert** zeer makkelijk de overige aardappelplanten. Om deze ziekte te voorkomen, kan je preventief behandelen met **DCM Fytosol Garden**. Dit concentraat bevat verbindingen die in de natuur vrijkomen bij een infectie met een schimmel en imiteert een aanval op de plant, hierdoor wordt het zelfverdedigingsmechanisme van de plant geactiveerd.



DCM FYTOSOL® GARDEN

4. IN DE KIJKER: VERRUKKELIJKE VALERY

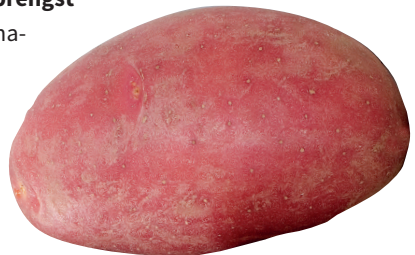
De Valery aardappel is een échte aanrader voor je moestuin en keuken.

De Valery is een knolvormige **vroege aardappel** met een zachte, felrode schil en intens geel vruchtvlees.

Het is een **vastkokende aardappel** met een **uitstekende smaak**. Na het koken verkleurt de Valery nagenoeg niet. Culinair gezien is de Valery bijzonder geschikt als gekookte aardappel of voor het gebruik in salades.

De Valery aardappel levert per plant een **goede opbrengst** van kleine tot middelgrote knollen met een gelijkmatige vorm. Hij vormt hierdoor een prima alternatief voor de duurere krielaardappeltjes.

Valery aardappelen hebben een **gemiddelde tot hoge resistentie** en kunnen doorgaans goed worden bewaard.



5. LAAT JE VERRASSEN DOOR DE ORIGINELE KLEUREN EN SMAKEN VAN PERUPAS®-AARDAPPELEN

Perupas® is een verzameling van oude aardappelrassen met bijzondere kleuren, vormen en smaken. Deze oeraardappelen zijn gekweekt met authentiek, genetisch bronmateriaal van de indianenboeren in Peru. Perupas®-aardappelen bevatten van nature nog veel meer antioxidanten dan gewone aardappelen.



WOW![®] PERUPAS

PUUR NATUUR EN BOORDEVOL SMAAK!

BLUE DREAM



VIOLET SUN



TWIN COLOR



PINK LOVE



6. DE ZOETE AARDAPPEL: GEEN AARDAPPEL, WÉL SUPERFOOD

De aardpeer, yacon en zoete aardappel behoren, in tegenstelling tot wat je zou verwachten, tot een andere plantenfamilie dan die van de aardappel.

De aardpeer of topinamboer, yacon of appelwortel en **zoete aardappel** (die we hieronder 'ontmaskeren') of bataat behoren tot een andere plantensoort dan de aardappel. Je vindt ze vanaf april in je Horta winkel. Bovendien kunnen we ze bestempelen als **superfood**. Ze bevatten heel wat gezonde bestanddelen zoals biotine, calcium, ijzer, ... en vooral ook inuline, een voedingsvezel die ons lichaam niet opneemt en bijzonder geschikt is voor diabetespatiënten.

TIP

Wist je dat de zoete aardappel niet ziektegevoelig is? Doorgaans is de plant sterk genoeg op zichzelf en hoef jij helemaal geen maatregelen te treffen.



Aardpeer



Yacon



Bataat

JE VINDT AL DEZE
SPECIALE SOORTEN
VANAF EIND APRIL IN
JE HORTA WINKEL!

De zoete aardappel is een plant uit de windefamilie (Convolvulaceae). Het is een **supergezonde groente**, waarvan de knollen veel antioxidanten, vezels, sporenelementen en vitamine A en C bevatten.

In tegenstelling tot de gewone aardappel, groeit de zoete aardappel niet uit knolletjes, maar wel uit scheutjes. Vanaf eind april kan je in je Horta winkels deze plantjes aankopen. De ideale periode om te planten is gedurende de hele maand mei, zodra er geen nachtvorst meer optreedt.

Tips voor de teelt

- Voorzie voldoende plaats: **100 cm** tussen de rijen en **40 cm** tussen de planten.
- Een **lichtere, compostrijke grond**
- Zorg voor veel **zonlicht**.
- Plant niet te vroeg: onder 15 °C groeit de plant niet
- **Vanaf half april** kan je planten onder beschutting, vanaf **half mei/ begin juni** in open lucht.
- Geef **veel water**.

Oogsten en bewaren

- Oogsten doe je **vanaf september**.
- Oogst **voorzichtig**, liefst met de hand.
- Zorg dat je alle aardappelen hebt ge oogst vóór de eerste vorst.
- Voor een optimale, zoete smaak moet je de zoete aardappelen **laten rijpen**.
- Bewaar ze de eerste 2 weken bij **hogere temperaturen**, 25 à 29 °C.
- Daarna kan je ze enkele maanden op een **koel donkere plaats** houden, bij +/- 10 °C.

7. AAN DE SLAG MET HEERLIJKE RECEPTEN

SPAANSE AARDAPPELTORTILLA MET UI EN VERSE KRUIDEN

INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 750 GR VASTKOKENDE AARDAPPELS
- 6 EIEREN
- 3 UIEN
- 2 TEENTJES KNOFLOOK
- 1 BOSJE PETERSELIE
- 1 EL OLIE OF BOTER
- ZOUT EN PEPER NAAR SMAAK



BEREIDING

- Schil de aardappels en snijd ze in dunne plakjes. Snijd de ui in dunne ringen, pers de teentjes knoflook en snijd de peterselie fijn. Kook de aardappels in 5-8 minuten gaar.
- Verhit de vetstof in een koekenpan en bak de uienringen en knoflook 5 à 8 minuten op middelhoog vuur, roer regelmatig door. Voeg de gekookte aardappelplakjes toe en bak nog 2 à 3 minuten mee totdat deze begint te geuren en bruin begint te kleuren.
- Breek de eieren in een kom en klop de eieren schuimend. Voeg de peterselie toe en breng op smaak met zout en peper. Voeg het eimengsel toe aan de pan, zet het op een laag vuurtje en dek de pan af met een deksel. Gaar de eieren 5 minuten en gebruik het deksel of een bord om de tortilla om te draaien, bak de tortilla nog eens 5 minuten aan de andere kant
- Snijd de tortilla in punten en serveer met een frisse salade.

Bron: De Hippe Vegetariër.

WOW!
PERUPAS



STOFPOTJE VAN TWIN COLOR

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snij wortelen, spruitjes en een ui.

Breng de groentjes aan de kook en voeg er eventueel vlees aan toe.

Giet er een donker biertje bij.

Laat even sudderen.

Voeg bruine suiker en wildfond toe.

Kruid af en voeg een klein beetje water toe, samen met de gesneden Twin Color.

Je schotel mag 2 uur en 50 min. in de oven. Smakelijk!

8. HET TEELTSHEMA

		Teeltschema aardappel																								Plantafstand* (cm)
		JAN		FEB		MRT		APR		MEI		JUN		JUL		AUG		SEP		OKT		NOV		DEC		
Teelt		B	M	E	B	M	E	B	M	E	B	M	E	B	M	E	B	M	E	B	M	E	B	M	E	
Primeur					K	K																				70 x 30
Vroeg							A	A																		70 x 30
Halfvroeg																										70 x 35
Laat																										70 x 40

■	Planten
■	Oogsten

K	Koud glas
A	Afdekking

B	Begin
M	Midden
E	End

* aantal cm tussen de rijen X aantal cm tussen de planten

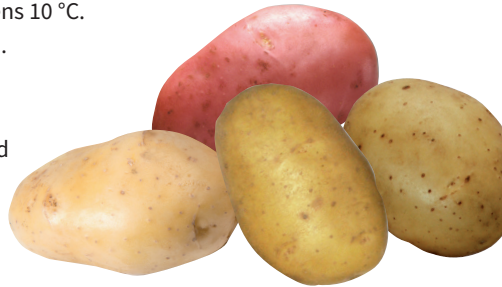
DUS, WAT HEBBEN WE VANDAAG GELEERD?

STAP 1: KIES DE JUISTE STANDPLAATS

- Zorg voor een plekje in de volle zon met voldoende luchtcirculatie.
- Strooi voor het planten wat meststoffen met een hoog kaliumgehalte.

STAP 2: VOORKIEMEN EN PLANTEN

- Leg je aardappelplanten drie weken voor het planten in bakjes met voldoende licht en een temperatuur van minstens 10 °C.
- Vroege aardappelen kan je vanaf maart planten.
- Halfvroeg en late aardappelen kan je planten van begin april tot mei.
- Maak de grond los en voorzie voldoende afstand tussen de verschillende rijen én tussen de planten onderling.

























STAP 3: AANAARDEN EN BEMESTEN

- Bij het aanaarden verhoog je de grond rondom de planten.
- Zo bevorder je de groei van je aardappelplanten.
- Dit doe je twee keer: als je planten 10 cm hoog zijn en een tweede keer als ze zo'n 20 cm hoog zijn.


STAP 4: OOGSTEN EN BEWAREN

- Oogsten (of rooien) doe je met een platte vork.
- Steek onder de aardappelen en licht de grond op om ze los te maken.
- Laat ze niet te lang in de zon liggen.
- Vroege aardappelen oogst je in juni, late oogst je in september/oktober.
- Bewaar je aardappelen niet te lang: anders verlies je vitamine C.
- Je houdt ze best op een koele plek: tussen 4 en 8 °C is ideaal.

	KALIBER	TYPE	BEWARING
PRIMEURAARDAPPELEN			
 Eersteling	28 - 40 mm	Vastkokend, licht bloemig	x
 Rode eersteling	28 - 40 mm	Vastkokend, licht bloemig	x
 Frieslander	28 - 35 mm	Vastkokend, licht bloemig	x
 Première	28 - 35 mm	Vastkokend, licht bloemig	x
VROEGE AARDAPPELEN			
 Gloria	28 - 35 mm	Vastkokend, licht bloemig	x
 Berber	28 - 35 mm	Vastkokend, licht bloemig	x
 Annabelle	25 - 30 mm	Vastkokend	x
 Valery	28 - 32 mm	Vastkokend	x
 Pink Love	35 - 45 mm	Vastkokend	xx
 Violet Sun	35 - 45 mm	Vastkokend, licht bloemig	xxx
HALF VROEGE TOT MIDDELLATE AARDAPPELEN			
 Baltic Fire	28 - 35 mm	Licht bloemig	xxx
 Bintje	28 - 35 mm	Vastkokend, licht bloemig	xxx
 Melody	28 - 35 mm	Bloemig	xxx
 Désirée	28 - 35 mm	Vastkokend, licht bloemig	xxx
 Charlotte	25 - 32 mm	Vastkokend	xxx
 Nicola	28 - 35 mm	Vastkokend	xxx
 Mona Lisa	28 - 35 mm	Vastkokend	xxx
 Nemo	28 - 35 mm	Licht bloemig	xx
 Blue Dream	34 - 45 mm	Bloemig	xxx
 Twin Color	34 - 45 mm	Vastkokend	xxx
LATE AARDAPPELEN			
 Jelly	28 - 35 mm	Licht bloemig	xx
 Corne de Gatte	28 - 35 mm	Vastkokend	xx

OPBRENGST	RESISTENTIE*	CULINAIRE TOEPASSINGEN				
		Bakken	Frituren	Puree	Salades	Koken/Stomen
XX	X	X	XX	X	XX	X
XX	X	X	X	X	X	X
XXX	XX	X	XX	XX	X	X
XX	XX	X	XX	X	XX	X
		Bakken	Frituren	Puree	Salades	Koken/Stomen
XX	X	X	XX	XX	X	X
XX	X	X	XX	X	XX	X
XXX	X	XX	X	X	XX	XX
XXX	X	XX	XX		XX	XX
XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX
XXX	XX	XX	X	X	X	XX
		Bakken	Frituren	Puree	Salades	Koken/Stomen
XXX	XXX	XX	XX	XX	X	X
XXX	X	XX	XX	XX	X	XX
XXX	XXX	X	XX	XX	X	X
X	XXX	XX	XX	XX	X	X
XXX	XX	XX	X		XX	XX
XXX	X	XX	X		XX	XX
XXX	XX	XX	X		XX	XX
XXX	XX	X	X	XX	X	XX
XXX	XXX	XX	X	X	XX	XX
XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX
		Bakken	Frituren	Puree	Salades	Koken/Stomen
XX	XX	X	XXX	X	X	X
X	X	X	X		XX	XX

*Resistentie tegen aardappelplaag



Horta is een groep van **meer dan 50 winkels** en dé specialist in tuin, dier, huis & hobby. Dankzij onze **jarenlange ervaring** en liefde voor het vak, kan je altijd rekenen op **professioneel advies** en een uitstekende **service**. En natuurlijk: een enorm aanbod producten van de **beste kwaliteit**. Dat is onze garantie.

WELKOM BIJ HORTA.

www.horta.org

• **HORTA** •
TUIN & DIER