

# APPELWORTEL

KENNISKAART



ALLES WAT JE  
MISSCHIEN WILT  
WETEN OVER  
APPELWORTEL

## Yacon of Appelwortel

We hebben (april 2023) een nieuwe dame in de moestuin. Ze staat nu nog in potjes in de Pipo, na ijsheiligen zetten we haar in de grond buiten.

De Yacon is ook bekend onder de naam appelwortel, grondappel of zonnewortel en vindt haar oorsprong in het Andesgebergte in Peru. De oude Inca's waren al overtuigd van de overheerlijke frisse smaak en van het positieve effect op hun gezondheid. Sindsdien is de yacon in veel Zuid-Amerikaanse landen. Maar de plant groeit ook goed onder Noord-Europese omstandigheden en is steeds meer te vinden in Nederland (België, Duitsland).

De appelwortel is een meerjarige veelzijdige plant. (*Polymnia Sonchifolia*) De plant is verwant aan de zonnebloem, net zoals onze welbekende aardpeer. De planten hebben een grove opbouw met groot blad en kunnen 1,5 tot 2 meter hoog worden en behoorlijk breed. De wortelknollen groeien ondergronds en kan je in 2 groepen verdelen: de eetknollen en de broedknollen. Ze bloeit in het najaar, met bloemetjes die op die van aardpeer/zonnebloemen lijken, maar de gele bloei blijft in Nederland soms uit..Vanaf augustus-september vormen zich onder de grond rondom de plantbasis knollen met een totaalgewicht tot wel 5 tot 10 kg per plant en bij wat oudere planten zelfs wel eens 20! De opbrengst van de plant zal in het begin rond de 1 kg liggen en met de jaren toenemen, ze heeft altijd even nodig om aan de plek te wennen.

## Verzorging en oogst

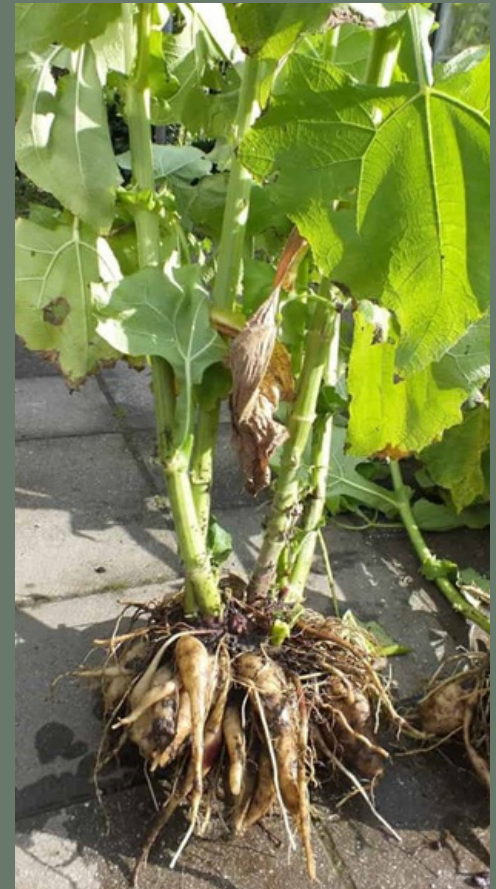
Yacóns houden van een luchtige goed los gemaakte grond, en heel licht vochtige aarde. Daar groeien de knollen/wortels niet alleen goed in maar het is later bij het oogsten ook prettiger, want de knapperig-sappig wortels breken makkelijk en dan zijn ze uiteraard niet lang houdbaar meer. Bovendien watert een luchtige grond beter af en dat kan barsten en vervolgens rotten van de knollen/wortels in een regenachtige herfst helpen voorkomen. Wat kali in juli doet goed.

Oogsten voor de eerste vorst, de plant is niet winterhard, zo rond oktober of november, afhankelijk van de weersomstandigheden. Omdat de wortels zo groot zijn (in vorm en formaat een beetje vergelijkbaar met de knollen van zoete aardappelen) oogst je voorzichtig. (Met een spitvork ruim rond de plant steken tot we de plant op zijn zij kunnen duwen/leggen en zo de wortelkluit boven de grond komt).

Smaak: De smaak van de rauwe knollen is een mix van appel-meloen en water kastanje. De smaak zou voller en zoeter worden als de knollen eerst een aantal weken worden bewaard om te rijpen, en om zetmelen om te zetten in suikers.

## Gebruik

Deze appelwortel kan rauw gegeten (geschild) worden in frisse salades en knapperige rauwe snacks omwille van de lekkere 'bite'. Bijvoorbeeld in een zuurkoolsalade ter vervanging van stukjes ananas of mandarijn. Verhitte van de yacon d.m.v. bakken, frituren, stoven, ... maakt de knol nog zoeter. Zo kan in allerlei soorten appelgebak (taart, flappen, beignets) de appel vervangen worden door yacon. Zonder verder toevoeging van suiker ontstaat er een heerlijk gebak dat geschikt is voor eenieder die caloriearm wil eten. Ook leent de knol zich goed om er chips of siroop (zonder toevoeging van suiker) van te maken. Je kan ook kleine stukjes yacon meebakken in pannenkoeken of wafels. Gedroogde knollen worden ook wel in poedervorm verkocht.







## Gezondheid

De knollen zijn uiterst geschikt voor diabetici omdat ze inuline bevatten. Dit is een vorm van suiker die niet door ons lichaam verteerd wordt, maar wel een zeer goede invloed heeft op de darmflora. Ze zijn ook rijk aan kalium en antioxidanten, en bevatten weinig calorieën. Thee van het blad bevordert een goede spijsvertering en kan het afweersysteem helpen. Het zou heel gezond zijn voor onder andere maag en darmen en immuunsysteem (doordat ze antioxidanten bevatten).

De prebiotica in de wortels zouden goed zijn voor de darmflora (zoals aardperen dat ook zijn), wat helpt bij cholesterol-, lever- en bloeddrukproblemen.

Door de fructo-oligosaccharide in yacón (wat voor die prebiotische werking zorgt) kun je na het eten van yacóns wat last van je darmen krijgen, zoals bijvoorbeeld winderigheid. Als je daar gevoelig voor bent. (Ook bij uien, knoflook, prei, cichorei en asperges).

## Bewaren

Je kan yacón eet-knollen lang bewaren (ongeschild). Eerst wassen en drogen. Dan de wortels naast elkaar in een bak leggen tussen 2 laagjes net niet droge potgrond leggen. Eerst een week of 2 tot 3 op een lichte en vrij warme plaats zetten en daarna naar een koelere plaats bij zo'n 12 tot 15 graden. Dit blijft wel lastig, te droog, te nat, te koel of onvoldoende bedekt zorgt ervoor dat de knollen kunnen schimmelen, verschrompelen of scheuren. Uiteraard zorgen wondjes ook voor een korte bewaarbaarheid. Je kan ze ook inkuilen.

## Opkweek

Waar de eetbare wortels beige of beigebruin zijn, is de kleur van die broedknolletjes wat roodbruin. Ze zijn zo'n 3 tot 4 centimeter groot en ze zitten in clusters tussen de wortels en de stengels. Broedknollen kunnen worden opgepot of in kranten gepakt en koel/donker bewaard. In maart kun je overwinterde broedknolletjes oppotten. Plant het broedknolletje iets dieper dan ze dik is (ongeveer 4 centimeter onder de grond).

Geef voldoende maar zeker niet overmatig water (want dan kan het broedknolletje gaan schimmelen/rotten voor ze uit kan lopen). En zet het potje op het liefst rond de 20 graden. Zodra het plantje bovengronds komt is licht uiteraard wel erg belangrijk. Dan mag de plant ook koeler worden gezet, in een zonnig raamkozijn bij ongeveer 17 graden groeit het plantje daar langzaam maar gestaag verder tot ze half mei (IJsheiligen) uitgeplant mag worden.

## Verzorgen en vermeerderen

Vanaf half mei mogen de planten dan buiten worden uitgeplant naar een warm en zonnig plekje in de tuin, als het kan een beetje beschut tegen de wind. Omdat de planten zo groot worden kunnen ze in een herfststorm schade oplopen, door een beschutte plaats en eventueel aanbinden aan een stok voorkom je afgebroken bladeren en stengels. De plantafstand is bij deze forse planten ongeveer 70 x 70 centimeter.