

Dik schillen

Het beste van de aardappel zit vlak onder de schil, zegt het volksgeloof. En dus eten veel mensen de aardappel graag in de schil gekookt, of gepoft in de oven dan wel in een kampvuur. Dat het beste van de aardappel direct onder de schil zit, is onzin, zegt het Voedingscentrum. Het is zelfs niet eens zo verstandig vaak aardappelschillen te eten. Maar zo af en toe, is niet zo erg.

Ineke Volkers, voedseldeskundige bij het Voedingscentrum, is enigszins bevreesd voor waar-schuwend geluiden richting de aardappel. We moeten vooral veel van de eetbare knollen van de aardappelplant op tafel zetten. De consument moet geen schrik worden aangejaagd, daarvoor is de pieper - die

in 1565 voor het eerst uit Peru naar Europa werd overgebracht - als geheel veel te gezond. Hij hoort thuis in ons dieet en niet alleen als vette chips of friet. Het Voedingscentrum kiest dan ook voor de gulden middenweg. Lekker vaak aardappelen eten, het liefst geschild of ten minste goed schoon gewassen of geborsteld. In de aardappel zit onder meer volop vitamine C, en die zit niet uitsluitend onder de schil, maar door de hele knol heen. De schil zelf kan goed worden gemist, zegt Volkers. Die bevat eigenlijk niks waarde-vols. Integendeel.

Er kunnen op de schil nog resten van bestrijdingsmiddelen zitten. Maar waar vooral goed op moet worden gelet zijn de groene plekken en de pitten (ogen), want daar zitten kleine hoeveelheden solanine, een giftig glycoside dat voorkomt in plantensoorten van de nachtschadefamilie, waar ook de aardappel toe behoort. 'De groene plekken in en net onder de schil zijn een gevolg van blootstelling aan zon- of kunstlicht (in de supermarkt). Daarom kunnen aardappelen het beste worden bewaard op een koele, donkere plaats.

De groene kleur wordt veroorzaakt door chlorofyl, een pigment dat van nature in de plant voorkomt (net als solanine trouwens), geen smaak heeft en op zichzelf niet gevaarlijk is. De kleur kan er echter op duiden dat erin hetzelfde gebied ook solanine is gevormd.

Tuinbouwonderzoeker Wayne Vandre van de Universiteit van Alaska Fairbanks voegt in een aantal tips - te vinden op Internet - daaraan toe dat de vergroening van de aardappel afhankelijk is van de soort pieper, de ouderdom, de temperatuur van zijn omgeving, de intensiteit van het licht en hoe lang de aardappel aan licht is blootgesteld. Daarbij speelt ook het verpakkingsmateriaal een rol. De mooie, oude, jute aardappelzak is in de loop der jaren vervangen door doorzichtig plastic en dat is niet best voor de pieper.

Een solanine-vergiftiging kan in theorie leiden tot klachten in het maagdar kanaal en tot krampen en verlammingen van het centraal zenuwstelsel. Maar die verschijnselen treden zelden op bij het eten van groene aardappelen, menen pieperdeskundigen. Toch is het verstandiger de groene plekken en uitlopers aan kiemende aardappelen eruit te snijden.

In Amerika, het aardappel-in-de-schilland bij uitstek, waarschuwt de gezaghebbende Mayo-kliniek dan ook alleen voor groene, gerimpelde, uitlopende aardappelen. Voor wie daar al trek in heeft. De schil van een jonge, gezonde en strak in het vel zittende aardappel kan redelijk veilig worden gegeten als deze is gewassen voordat de aardappel wordt gekookt.

Volgens de Mayo-kliniek is de schil niet alleen maar negatief. Zij bevat ook vezels en beschermt de knol tijdens de bereiding tegen het verlies van voedingsstoffen, zoals de vitaminen C en B, kalium, ijzer en zink.

Suzanne Baart

Zaterdag 10 april 1999-04-11

Vragen bij "Dik schillen".

- 1) Hoeveel jaar geleden is het dat de aardappel vanuit Peru naar Europa kwam?
- 2) In welk continent ligt Peru?
- 3) Welke vitamine zit veel in aardappels?
- 4) Noem twee redenen waarom het eten van aardappels in de schil niet goed is?
- 5) Waarom is de oude juten zak beter om aardappels in te verpakken dan de doorzichtige plastic zak?
- 6) De 7^e alinea begint met *in Amerika, het aardappel-in-de-schilland bij uitstek*. Leg eens uit wat deze zin betekent?
- 7) Wat zijn pieperdeskundigen?
- 8) Er worden een aantal voordelen genoemd om aardappels in de schil te bereiden. Welke zijn dat?
- 9) Wat zijn uitlopers aan kiemende aardappels? (eind 6^e alinea)
- 10) Tot welke plantenfamilie behoort de aardappel?