

BUITENLEVEN

5x eetbare knollen uit eigen moestuin

- Categorie: [Tuinieren](#)

De aardappel kwam in de zestiende eeuw met ontdekkingsreizigers mee naar Europa. Maar wist je dat er nog veel meer lekkere eetbare knollen zijn met Zuid-Amerikaanse roots? Vijf soorten om uit te proberen in eigen moestuin, pot óf voedselbos.

Prinsessenknol (*Ullucus tuberosus*)

Van een afstandje lijken het wel radijsjes, deze fuchsiaroze knolletjes van de *Ullucus tuberosus*. Prinsessenknolletjes worden ze ook wel genoemd. Bij de indianen in het Andesgebergte zijn ze – na aardappels – de belangrijkste eetbare knollen. Ze vormen zich bovengronds. De smaak is bietachtig, de structuur knapperig, ook na het koken. Als je ze blancheert houden ze hun mooie kleur. Ook de blaadjes zijn eetbaar, ze hebben een zachte spinaziesmaak. Prinsessenknollen zijn er ook in andere vrolijke kleurtjes, waaronder roze gespikkeld. Poot de knollen in het voorjaar of zet ze als planten in de grond. Ze hebben de neiging om te woekeren, dus als je dit niet wilt, kun je ze in pot zetten

Fuchsiaroze knollen van de prinsessenknol.



Yacon: Boliviaanse appelwortel



Verwacht een rijke oogst als je yacon het naar zijn zin heeft.

De yacon of Boliviaanse appelwortel (*Polymnia sonchifolia*) is een grote, brede plant die bloeit met kleine zonnebloemetjes. Hij vormt in een seizoen verrassend veel dahlia-achtige knollen. Die worden vaak rauw gegeten en smaken zoet als honingmeloen. Niet voor niets is de appelwortel een suikervervanger in onder meer siropen. Indianen noemen de plant 'waterknol', dat verwijst naar de grote waterbehoefte. Geef hem bij droogte dus voldoende water. De knollen gaan half mei de grond in, maar als plant is yacon ook verkrijgbaar. Als hij het goed naar zijn zin heeft, kun je tussen de vijf en tien kilo eetbare knollen verwachten. Rooi ze met beleid; als ze beschadigen dan rotten ze vrij snel.

Mashua of knolcapucien



Knolcapucien is familie van de Oost-Indische kers en dat zie je.

De mashua of knolcapucien (*Tropaeolum tuberosum*) is familie van de Oost-Indische kers. En dat kun je wel zien: hij maakt net zulke lange ranken en schiet zo tegen eind oktober in bloei met rode kelkjes. In Zuid-Amerika staan de knollen bij veel gezinnen dagelijks op het menu. Rauw doen ze denken aan pittige radijsjes. Gestoofd, gebakken of in de soep smaken ze milder, nootachtig met een vleugje vanille en cacao. Poten kun je de knolcapucien in het voorjaar. Maar als je ze in juni nog als plant in de grond zet, mag je nog een leuke oogst verwachten in november. Leid de ranken omhoog tegen een hekwerk of laat er de bodem mee bedekken. Geschikt voor de goed doorlaatbare grond

De knollen van mashua.



Klaverzuringknol of oca



Klaverzuringknollen zijn lekker als je ze bakt.

Dat je de blaadjes en bloemetjes van klaverzuringknol (*Oxalis tuberosa*) kunt eten is waarschijnlijk wel bekend. Maar wist je dat hij in het najaar ook kleurrijke eetbare knolletjes geeft die friszuur smaken? Oca noemen ze deze in Zuid-Amerika. Behandel ze als dahliaknollen; als je ze te vroeg aanplant en het gaat vriezen, ben je ze kwijt. De knolletjes vormen zich aan het einde van de zomer. Hoe zachter de herfst, hoe beter de oogst. Laat ze na de oogst nog een paar dagen liggen, dat komt de smaak ten goede. Eet ze rauw in de salade als lichtzoete radijsjes of bak ze op als aardappeltjes.

Eetbare knollen van zonnewortel



Zonnewortel bloeit frisgeel, de knollen zijn witachtig.

Uit Noord-Amerika komt de zonnewortel (*Helianthus strumosus*). Deze zonnebloemachtige geeft wat dunnere en gladdere knollen dan familielid de aardpeer. Maar ze zijn zeker zo lekker met hun zoete, nootachtige smaak. Een ander pluspunt is dat de twee meter hoge stengels vaak rijk bloeien met gele bloemen. Fijn voor de bijen! Poot de knollen in maart of april of zet de zonnewortels als plant in de grond. Vochtige en voedselrijke aarde is gewenst. Zodra de planten afsterven in november zijn de knollen oogstrijp. Laat er enkele zitten voor volgend jaar, ze zijn goed winterhard. Maar let wel op: ze kunnen woekeren. Houd de zonnewortel dus in toom als je geen woud vol wilt.

Heb je de smaak te pakken gekregen met moestuinieren? [Probeer dan eens deze vijf vergeten groenten op te kweken.](#)

Buitenleven.nl is een onderdeel van BCM MEDIA BV

NIEUW

BUITENLEVEN



Agenda
2021
€ 13,⁵⁰

Kalender
2021
€ 19,⁹⁵



BESTEL JOUW EXEMPLAAR!

