



POWER^{TO THE}
PIEPER

RECEPTENBOEK

MET LIEFDE VOOR
DE AARDAPPEL



WWW.AARDAPPELS.NL



Nederlandse
Aardappel Organisatie

AARDAPPEL DINSDAG 6 OKTOBER

POWER^{TO}
THE
PIEPER

WAT ETEN WE VANAVOND?

Een vraag die iedere dag weer terugkomt. Gelukkig hoeft het antwoord niet ingewikkeld te zijn. Met de aardappel haal je namelijk alles in huis voor een lekkere maaltijd. Van knapperig en kruidig tot zacht en romig, en van een snelle doordeweekse maaltijd tot een gerecht waarmee je uitgebreid uitpakt.

Tijdens Aardappel Dinsdag zetten we de pieper daarom volop in de schijnwerpers. Niet alleen omdat de aardappel lekker, voedzaam en ontzettend veelzijdig is, maar ook omdat er achter iedere aardappel een bijzonder verhaal schuilgaat.

Een verhaal over duizenden mensen die iedere dag met kennis, liefde en vakmanschap werken aan ons eten. Van veredelaar en teler tot handelaar, verwerker en kok. Samen vormen zij het Nederlandse aardappelhart.

In dit receptenboekje vind je heerlijke recepten, verrassende weetjes en verhalen over de weg die de aardappel aflegt voordat hij op jouw bord belandt. Laat je inspireren door foodinfluencers Desteny the foodie of Jeannette van Healthy Little Stomach, kies jouw favoriete gerecht en ontdek hoeveel mogelijkheden er in die vertrouwde Nederlandse pieper schuilgaan. En lees waarom onze aardappelhelden zo van aardappels houden.

Wat eet jij vanavond? Iets met aardappels natuurlijk ;)

Power To The Pieper.

INHOUDSOPGAVE



RECEPTEN MET LIEFDE VOOR DE AARDAPPEL

GRIEKSE AARDAPPELSPIESJES DESTENY THE FOODIE	04
AARDAPPELHELD GELBRICH JENSMa, AKKERBOUWER	06
MINI PIEPER POWER QUIZ	08
WIST JE DAT? VOEDINGSWAARDE VAN DE AARDAPPEL	09
LOADED PESTO POTATO HEALTHY LITTLE STOMACH	10
AARDAPPELHELD MAARTEN KUIJSTEN, AARDAPPELHANDELAAR	12
STOOFPOTJE MET ROZEMARIJNAARDAPPELTJES FOODPLACES	14
CRISPY CAESAR AARDAPPELS NJOY HEALTHY FOOD	16
AARDAPPELHELD TIEMEN BRANDSTRA, TV-KOK	18
WAT IS JOUW RANKING? MINI PIEPER POWER QUIZ	19

DESTENY THE FOODIE

GRIEKSE AARDAPPELSPIESJES

@DESTENYTHEFOODIE 3-6 PERSONEN 45 MIN



INGREDIËNTEN VOOR 10 SPIEZEN:

200 gram kipfilet (blokjes)
300 gram krielaardappels
1 rode paprika
1 courgette
1 rode ui
1 el citroensap
Knoflookpoeder, tijm, oregano,
zout en peper
15 ml olijfolie
10 satéprikkers/tapasprikkers

TZATZIKI

200 gram Griekse yoghurt
1/2 komkommer
1 teentje knoflook (geperst)
5 ml olijfolie
1 el citroensap
Zout, dille

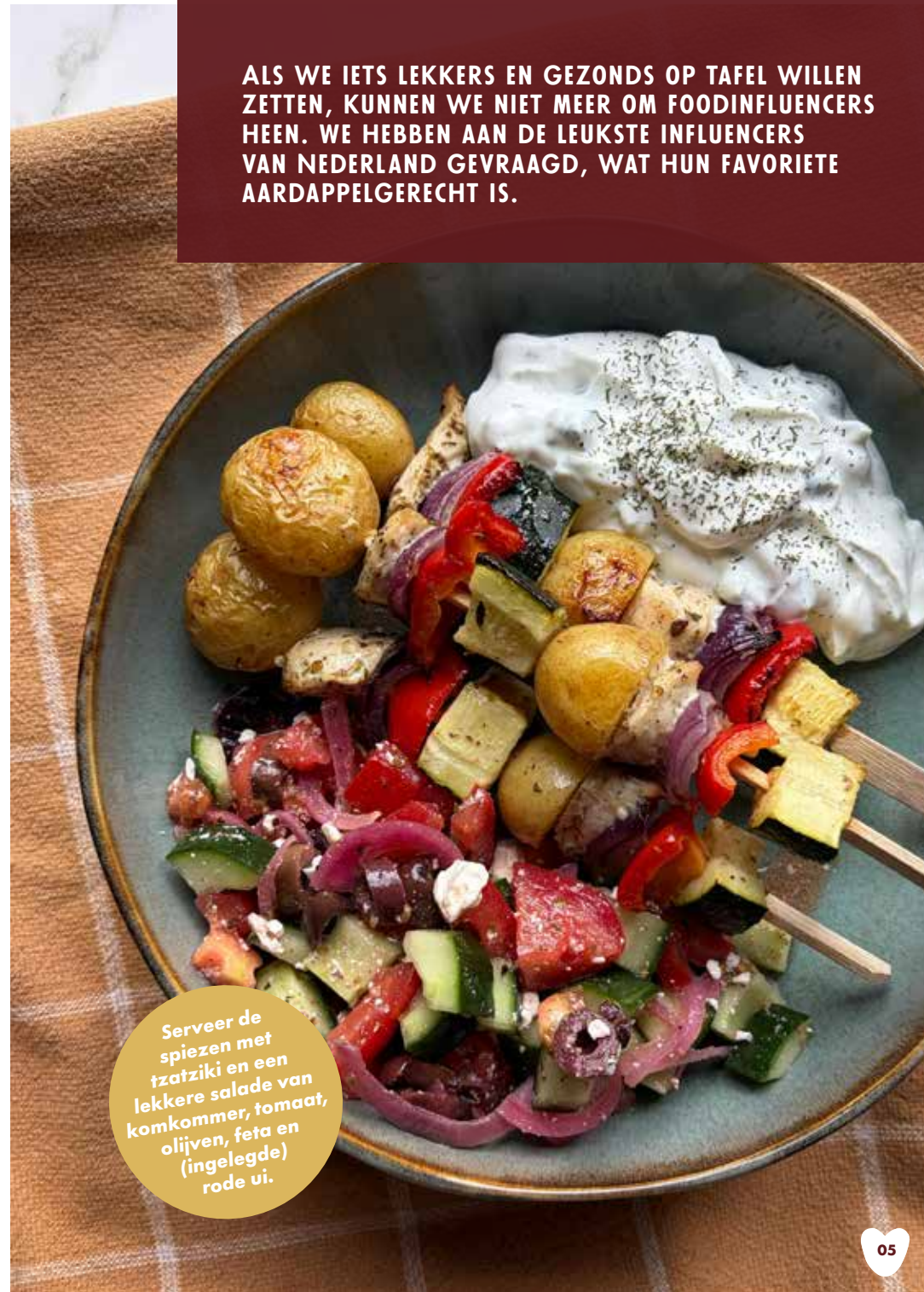
BEREIDING

Griekse kip-, groenten-, aardappelspiesjes met tzatziki

- Kook de krieltjes zo'n 8 minuten halfgaar. Giet ze af en laat ze even afkoelen. Week de houten prikkers ondertussen even in water.
- Snijd de courgette, paprika en rode ui in grove stukken.
- Meng de olijfolie met het citroensap, 1/2 tl knoflookpoeder, 1 tl oregano, 1 tl tijm, een snuf zout en peper. Voeg de groenten, aardappelen en kip toe en schep alles goed om.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rijg de aardappelen, groenten en kip om en om aan de spiesen.
- Leg de spiesen 20-25 min. in de oven op een bakplaat met bakpapier.

Serveer de spiesen met tzatziki en een lekkere salade van komkommer, tomaat, olijven, feta en (ingelegde) rode ui.

ALS WE IETS LEKKERS EN GEZONDS OP TAFEL WILLEN ZETTEN, KUNNEN WE NIET MEER OM FOODINFLUENCERS HEEN. WE HEBBEN AAN DE LEUKSTE INFLUENCERS VAN NEDERLAND GEVRAAGD, WAT HUN FAVORIETE AARDAPPELGERECHT IS.



GELBRICH JENSMA

IN GESPREK MET GELBRICH JENSMA, AKKERBOUWER



“EEN GOUDGELE AARDAPPEL, DAAR WORD IK GEWOON HEEL BLIJ VAN.”

Als de aardappels uit de grond moeten, staat Gelbrich Jensma al snel van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat op het land om de aardappels te rooien. Dat doe je alleen als je ook echt van aardappels houdt. Samen met haar ouders en broer runt ze een akkerbouwbedrijf vlak bij Hallum, in het noordwesten van Friesland – met de aardappel als absolute hoofdrolspeler.

Wat maakt voor jou een goede aardappel?

“Een goede aardappel is voor mij een aardappel die ondanks de extremer wordende weersomstandigheden een goede opbrengst geeft. De aardappel moet dus tegen een stootje kunnen en daarnaast moet hij natuurlijk lekker smaken!

Hoeveel werk gaat er eigenlijk in een mooie aardappel zitten?

“Meer dan mensen vaak denken. Een mooie, gave aardappel – dat is het resultaat van heel veel vakmanschap. Elke dag maak je keuzes:

welk ras, welk land is geschikt, wanneer plant je, hoe zorg je voor je grond. Als dat goed uitpakt en er ligt een mooie oogst, dan maakt ons dat trots. Een mooie, goudgele aardappel, daar word ik nog steeds heel blij van.

Waar komt jouw liefde voor het land en de aardappel vandaan?

“Onze familie teelt al generaties lang aardappels, net als vele anderen in dit gebied. Ik ben ermee opgegroeid; het is een lifestyle voor mij. We proberen elke dag weer zo goed mogelijk voor onze gewassen te zorgen. Het werken in en met de natuur is uitdagend maar geeft ook veel voldoening.”

Hoe ga je om met de bodem en het veranderende klimaat?

“Droogte en zware buien zijn inmiddels realiteit, en dat maakt het telen van gewassen best risicovol. Je moet elk jaar meebewegen met de seizoenen: je weet nooit van tevoren



of het voorjaar nat wordt of juist kurkdroog. Eigenlijk is geen dag hetzelfde. Dat vraagt veel kennis en kunde om daar steeds opnieuw goed op in te spelen. Daarom behandelen we onze grond met zorg: we voeden de bodem op een natuurlijke manier en onderzoeken steeds vooraf en tijdens de groeiperiode wat hij nodig heeft en we werken met bloemrijke stroken langs de akkers. Dat doen we om natuurlijke vijanden tegen plagen te lokken. Wist je trouwens dat aardappels maar één keer in de drie jaar op hetzelfde stuk land staan? In de

jaren daartussen telen we rustgewassen zoals graan. Zo houden we de bodem vitaal. Een gezonde akker is ontzettend belangrijk. Daar steken we dan ook veel tijd en liefde in.”

Waar ben je het meest trots op?

“Dat onze aardappels de hele wereld over gaan – naar het Midden-Oosten, Afrika, Azië. Vanuit ons kleine familiebedrijf in Friesland dragen we zo bij aan voedsel voor mensen overal ter wereld. Dat maakt me elke dag gelukkig.”

MINI PIEPER POWER QUIZ

1. Waar begint de reis van een aardappel?

- A. In de supermarkt
- B. Met een pootaardappel
- C. In de keuken

2. Hoeveel mensen over de hele wereld kunnen met Nederlandse pootaardappelen van aardappelen worden voorzien?

- A. 8 miljoen
- B. 80 miljoen
- C. Meer dan 800 miljoen

3. Waar groeien de meeste aardappelen?

- A. Aan de plant boven de grond
- B. Onder de grond
- C. Aan de wortels van de plant

4. Welke van deze producten wordt van aardappelen gemaakt?

- A. Chips
- B. Friet
- C. Allebei



5. Hoeveel calorieën zitten ongeveer in 100 gram gekookte aardappelen?

- A. 83 calorieën
- B. 140 calorieën
- C. 250 calorieën

6. Wat heeft een aardappelplant nodig om te groeien?

- A. Zonlicht, water en lucht
- B. Alleen regen
- C. Alleen mest

Bonusvraag:

de echte Pieper Power-vraag

7. Hoeveel verschillende aardappelrassen zijn er ongeveer wereldwijd?

- A. 50
- B. 500
- C. Zo'n 5.000

Kijk snel op de achterkant welke vragen jij goed hebt en bepaal jouw ranking in de Pieper Power-meter.

POWER TO THE PIEPER

VOEDINGSWAARDE VAN DE AARDAPPEL

100 gram aardappels bevat

80 gram water
17,4 gram koolhydraten
1,9 gram eiwitten
1,6 gram voedingsvezel

Bron: NEVO-online 2025 / Voedingscentrum



Aardappels zijn een bron van:

Vitamine B6, kalium en (vooral net geoogste aardappels) vitamine C.

83

calorieën

100 gram
gekookte aardappels



140

calorieën

100 gram
gekookte rijst of pasta



POWER TO THE PIEPER

HEALTHY LOADED PESTO POTATO LITTLE STOMACH

📷 @HEALTHYLITTLESTOMACH 👤 2 PERSONEN ⌚ 80 MIN

INGREDIËNTEN

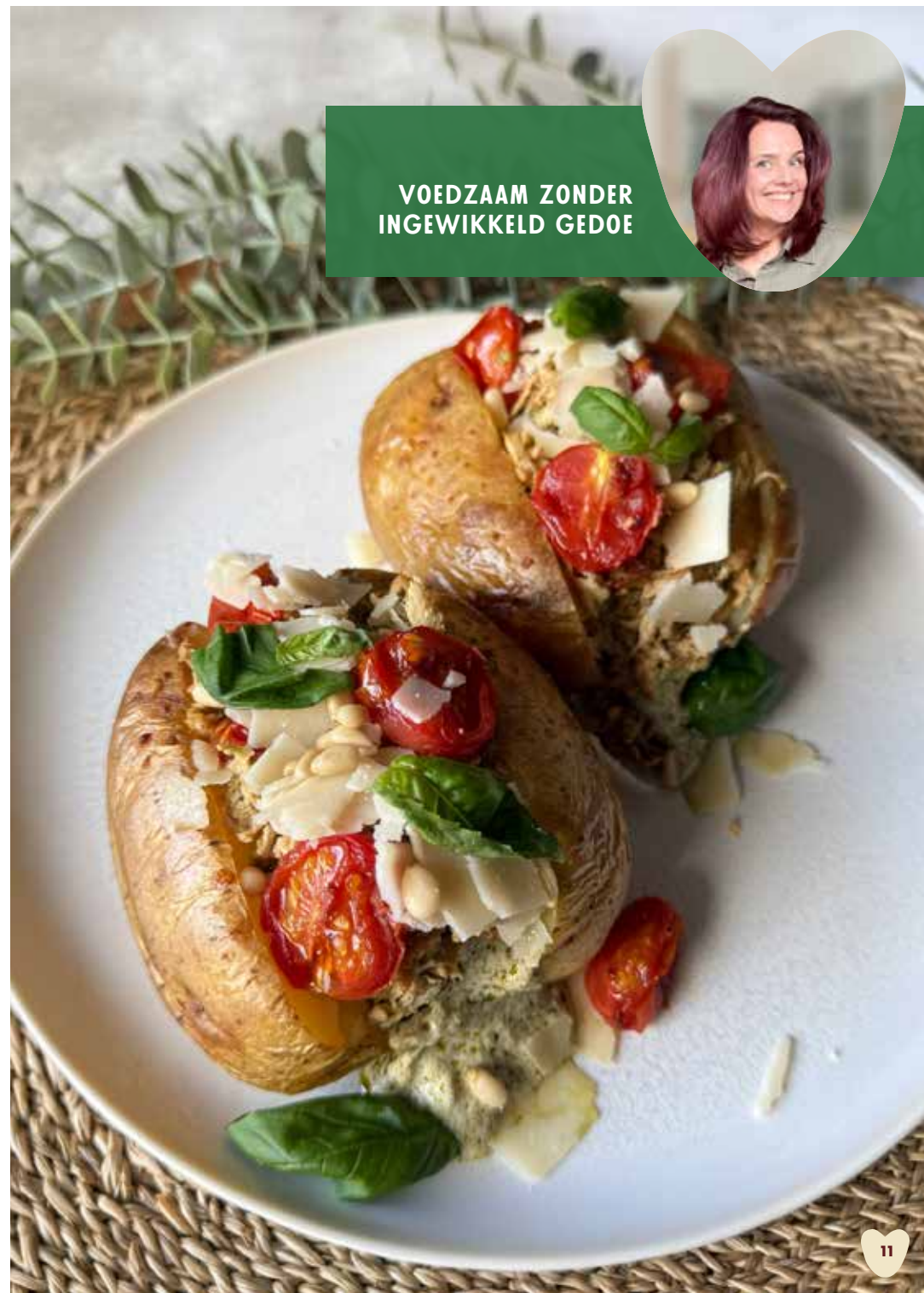
2 grote kruimige aardappels
250 g kipfilet
2 el verse groene pesto
2 el Griekse yoghurt
6 cherrytomaatjes
8 g pijnboompitten
25 g Parmezaanse kaas
verse basilicum
olijfolie
peper en zout

BEREIDING

Loaded Pesto Potato met Pulled Chicken & Parmezaan

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Was de aardappels, prik ze rondom in met een vork en wrijf ze in met olijfolie en een snuf zout.
- Pof de aardappels in ongeveer 50–60 minuten gaar in de airfryer of heteluchtoven.
- Bak ondertussen de kipfilet met wat peper en zout gaar en trek deze met twee vorken uit elkaar tot pulled chicken.
- Meng 1 theelepel pesto door de pulled chicken.
- Meng de overige pesto met de Griekse yoghurt tot een romige saus en breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de cherrytomaatjes en bak of rooster ze kort.
- Rooster de pijnboompitten kort in een droge koekenpan.
- Snijd de gepofte aardappels open en prak de zachte binnenkant een beetje smeug.
- Verdeel wat van de pestosaus over de aardappel en schep hier vervolgens de pulled chicken op.
- Verdeel de cherrytomaatjes, Parmezaanse kaas en pijnboompitten erover.
- Maak af met verse basilicum en eventueel nog een klein beetje pestosaus.

VOEDZAAM ZONDER
INGEWIKKELD GEDOE



MAARTEN KUIJSTEN

IN GESPREK MET MAARTEN KUIJSTEN, AARDAPPELHANDELAAR/BESTUURSLID NAO



“KIK EENS GOED WAT ER OP JE BORD LIGT”

Praat vijf minuten met Maarten Kuijsten, handelaar in aardappels, en je kijkt nooit meer hetzelfde naar je bord aardappels. Zijn enthousiasme en liefde voor de aardappel is aanstekelijk.

“Kijk eens goed naar wat er op je bord ligt! Er bestaan zoveel soorten en maten aardappels – vastkokend, kruimig, klein, groot – en voor elk gerecht is er wel eentje die perfect past. Kijk, proef, ruik – een aardappel is meer dan een bijgerecht, voor mij is het een hoofdbestanddeel van je maaltijd.”

Waarom moeten we vaker voor aardappels kiezen?

“Bewust en duurzaam leven vinden we allemaal belangrijk, maar we halen ons eten tegenwoordig van over de hele wereld. Het hele jaar door. Terwijl aardappels letterlijk in onze eigen achtertuin groeien.

Ik vind dat een gemiste kans: aardappels zijn gezond, vezelrijk, lekker en bovenal duurzaam geteeld – zonder de wereld over te hoeven. Boordevol vezels en vitamines, en met minder calorieën dan pasta of rijst. Een simpele en lekkere keuze, die ook nog eens een groot verschil maakt.”

Er zit meer werk in dan mensen denken?

“Zeker! Een aardappel trek je niet zomaar uit de grond. Eerst kweken we het juiste ras, dan moeten we zorgen dat er genoeg is om verder te telen, dat noemen we pootgoed. En pas als we voldoende hebben komt hij op je bord.

En ieder jaar kan de teler het maar één keer in de grond stoppen, dus elke keuze telt. Dat hele proces duurt al snel 10 tot 15 jaar, in die jaren wordt voortdurend geselecteerd op smaak, opbrengst en eigenschappen als

weerstand tegen droogte, hitte en ziekten. Belangrijk, want we krijgen vaker zomers waarin het droger en heter wordt. Dat vraagt vakmanschap, aandacht en geduld, stap voor stap.”

En die liefde voor aardappels, waar komt die vandaan?

Maarten lacht. “Weet je, dat is eigenlijk met alles zo: hoe meer liefde je ergens in stopt, hoe meer je ervoor terugkrijgt. Maar zelfs na al die jaren sta ik nog steeds verbaasd te kijken wanneer ik een aardappelplant optrek uit de grond en zie wat voor moois er onder zit.

Aardappels zijn gezond, kunnen we met weinig milieu-impact telen, en zijn vooral ontzettend lekker en veelzijdig. Daar moet je toch van houden?”



FOODPLACES

STOOFPOTJE MET ROZEMARIJNAARDAPPELTJES

📷 @_FOODPLACES_ 👤 3 PERSONEN ⌚ 60 MIN

INGREDIËNTEN

500 gram kippendijen
100 gram boter
2-3 eetlepels bloem
1 blokje paddenstoelenbouillon
250 gram kastanjchampignons
1 grote of 2 kleine teentjes knoflook
1 gele ui
2 takjes tijm
Peper en zout
400 ml paddenstoelenfond
150 ml kookroom
Kaas om te raspen
Scheut sojasaus
300 ml water
een glas witte wijn (hoeft niet)

VOOR DE ROZEMARIJN AARDAPPELTJES:

1 kilo vastkokende aardappels
Snuf zout
2 takjes rozemarijn
Grote snuf knoflookpoeder
3 eetlepels olijfolie

BEREIDING

Kip champignonstoof met rozemarijn aardappeltjes uit de oven

- Knoflook en ui fijnsnijden, champignons in plakjes.
- Bak deze in een grote pan met wat olijfolie.
- Voeg als de champignons geslonken zijn de bloem toe, roer goed door en bak zo'n 3 minuten mee.
- Schenk nu de wijn erbij en laat even inkoken (sla deze stap over als je zonder wijn wilt koken).
- Schenk dan de paddenstoelenfond en kookroom erbij en voeg de tijm, peper, zout, sojasaus en het blokje paddenstoelenbouillon toe.
- Bestrooi de kippendijen met peper en zout en leg deze in en tussen de saus. Schenk het water erbij en laat alles zo'n 25 minuten pruttelen.
- Schil de aardappels, snijd doormidden en kook deze zo'n 12-13 minuten. Snijd de aardappels nu in kleine stukjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi met een snuf zout, knoflookpoeder en takjes rozemarijn en besprenkel met olijfolie.
- Zet de schaal voor ongeveer 20-25 minuten op 210 graden in de oven. Schud alles na 12 minuten. Zet de oven daarna nog 3 minuten op grillstand. Heb je dit niet? Laat ze dan nog even langer in de oven op 210 graden.
- Verdeel de aardappeltjes over de borden en schep daarna de kip. Schenk de saus erover en garneer met fijngesneden peterselie.



VERRASSEND
SMAAKVOL &
MAKKELIJK

NJOY HEALTHY FOOD

CRISPY CAESAR AARDAPPELS

Snack of
bijgerecht
Serveer met de
dip en enjoy!

📷 @NJOYHEALTHYFOOD 👤 3 PERSONEN ⌚ 30-40 MIN

INGREDIËNTEN

500 gram krieltjes met schil
125 gram magere spekjes/reepjes
naar keuze
Oliespray
Peper en zout
20 gram Parmezaanse kaas (geraspt)

VOOR DE LAGER IN CALORIEËN CAESARSAUS:

75 gram zure room
75 gram magere kwark
1 klein teentje knoflook (geperst)
1 flinke scheut sojasaus
1 theelepel azijn
15 gram Parmezaanse kaas (geraspt)
Peper en zout
Verse bieslook naar smaak (fijngeknipt)

BEREIDING

Crispy Caesar aardappels

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Maak de krieltjes goed schoon onder de kraan.
- Wikkel ze in aluminiumfolie en pof ze in de oven in circa 25 minuten.
- Bak ondertussen de spekjes krokant in een pan (geen olie nodig) en meng alle ingrediënten voor de saus in een kom.
- Haal de krieltjes uit de folie, beleg de bakplaat met bakpapier en druk de aardappels plat (met bijvoorbeeld een glas, doe hier eventueel nog wat bakpapier tussen om plakken aan het glas te voorkomen).
- Spray in met de oliespray en bestrooi met peper en zout. Bak nog voor circa 20 minuten in de oven tot krokant.
- Verdeel de gebakken spekjes over de krokante aardappels en bestrooi met de Parmezaanse kaas. Zet voor nog circa 5 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.



GEZOND & SIMPEL





TIEMEN BRANDSTRA

IN GESPREK MET TIEMEN BRANDSTRA, TV-KOK (OMROEP FRYSLÂN)



“AARDAPPELS ZIJN EEN ENORME BRON VAN VITAMINEN, MINERALEN EN VEZELS. JE MOET ALLEEN EEN BEETJE DURVEN VARIËREN.”

Op de vraag wat chef Tiemen een goede aardappel vindt, zegt hij resoluut: “Man, er zijn wel 5.000 verschillende soorten. Je moet eerst bedenken wat je wilt eten en daar past altijd wel een aardappel bij.” TV-kok Tiemen Brandstra bekend van het programma Chef Tiemen (nog te zien op YouTube) is over de hele wereld geweest om te koken en te proeven. Van Australië en Bali tot Nicaragua en Brazilië: “en echt overal eten ze aardappels. Zoete aardappels, yams, cassave, noem maar op. Aardappels zijn bijna overal de basis, maar structuren en smaken zijn overal anders.”

Dan is onze aardappels-vlees-groente maar saai
“Nee, helemaal niet. Met een AVG-tje is niets mis. We zijn er groot mee geworden, en dat is niet voor niets. Er zit eigenlijk alles wat je nodig hebt. En aardappels zijn een enorme bron van vitaminen, mineralen, vezels. Je moet alleen een beetje durven variëren. Andere combinaties maken.

Wat zou je dan maken?

“Als basis maak ik dan een mousseline (een fijne aardappelpuree met boter en room) van Frieslanders, dat is een mooi aardappelras met een fijne structuur, daar doe ik dan een kalfssucade bij, lekker even laten sudderen, met gepofte bietjes met een balsamicosaus. En de schillen van de aardappel droog ik en doe ik even in de frituur. Heb je een mooie krokante bite. Ook AVG, maar wel anders.”

Gebruik je veel lokale producten?

“Doordat ik overal en nergens ben geweest, heb ik lokaal voedsel echt leren waarderen. En dat zou iedereen wat meer moeten doen. Ga op avontuur, dan merk je pas hoe lekker echte producten van het land zijn. Je gaat erop uit en je ontdekt nieuwe dingen. En je ontmoet de mensen die je eten maken. Want eten verbindt. En niet alleen aan tafel.”

WAT IS JOUW RANKING OP DE PIEPER POWER-METER?

Alles ingevuld?

Check hieronder de juiste antwoorden:

1. Waar begint de reis van een aardappel?

Goed antwoord: B

Een pootaardappel wordt in de grond geplant. Daaruit groeit een nieuwe aardappelplant met nieuwe aardappelen.

2. Hoeveel mensen over de hele wereld kunnen met Nederlandse pootaardappelen van aardappelen worden voorzien?

Goed antwoord: C

Nederlandse pootaardappelen worden over de hele wereld gebruikt om nieuwe aardappelen te telen.

3. Waar groeien de meeste aardappelen?

Goed antwoord: B

4. Welke van deze producten wordt van aardappelen gemaakt?

Goed antwoord: C

Van aardappelen worden allerlei lekkere producten gemaakt. Van friet en chips tot krieltjes en aardappelpuree.

5. Hoeveel calorieën zitten ongeveer in 100 gram gekookte aardappelen?

Goed antwoord: A

Een gekookte aardappel bevat ongeveer 83 calorieën per 100 gram. Dat is minder dan 100 gram gekookte rijst of pasta, die ongeveer 140 calorieën bevatten.

6. Wat heeft een aardappelplant nodig om te groeien?

Goed antwoord: A

Met behulp van zonlicht, water en koolstofdioxide uit de lucht maakt de plant zelf energie om te groeien. Een deel daarvan slaat hij op in de aardappelen onder de grond.

7. Hoeveel verschillende aardappelrassen zijn er ongeveer wereldwijd?

Goed antwoord: C

Van kleine krieltjes tot grote aardappelen en van geel tot paars: er zijn wereldwijd duizenden verschillende aardappelrassen.



6-7
goed

Pieper Power!

Jij bent een echte aardappelkenner.

3-5
goed

Lekker bezig!

Jij kent je piepers.

0-2
goed

Jij bent een beginnende Pieper Power!

POWER TO THE PIEPER

**POWER^{TO}THE
PIEPER**

**"HOPELIJK HEEFT DIT RECEPTENBOEKJE
JE GEÏNSPIREERD OM ZELF AAN DE
SLAG TE GAAN MET DE AARDAPPEL.
KIES EEN RECEPT, GEEF ER JE EIGEN
DRAAI AAN EN ONTDEK HOEVEEL
VERSCHILLENDE GERECHTEN JE
MET DE PIEPER KUNT MAKEN.
WANT AARDAPPELLIEFDE STOPT
NIET NA AARDAPPEL DINSDAG.**

Aardappel Dinsdag is onderdeel van De Week van Ons Eten, waarin de herkomst en de waarde van ons voedsel centraal staan. De invulling van Aardappel Dinsdag is een initiatief van de Nederlandse Aardappel Organisatie. Samen met de vele mensen uit de aardappelketen zet de NAO de veelzijdigheid van de aardappel én de helden achter de pieper in de schijnwerpers.

**NOG MEER INSPIRATIE,
RECEPTEN EN WEETJES
ONTDEKKEN? KIJK DAN
OP AARDAPPELS.NL.
"POWER TO THE PIEPER."**



WWW.AARDAPPELS.NL

Nederlandse
Aardappel Organisatie