

# Aardpeer (Helianthus tuberosus)



## **De permacultuur tuin:**

De aardpeer heeft de neiging tot woekeren in ons klimaat, hoe beter de grond, hoe harder het gaat. Wanneer je de wortelknollen niet opeet, kun je ook door het steeds opnieuw afsnijden van groeistengels de groei intomen. De knollen raken dan uitgeput. Dit groene plantmateriaal is ideaal in de mulchlaag.

Maar behalve mooi, is de plant ook nuttig om erbij te hebben, dus gun hem een plek!

Een hoekje van 2m<sup>2</sup> kan in een jaar wel 10 kg eetbare knollen opleveren. Oogsten kan vanaf de eerste nachtvorst, de hele winter door. De knol droogt snel in, dus niet te lang bewaren.

## **De keuken**

Topinamboer, jerusalem artisjok, knolzonnebloem, allemaal namen waaronder de aardpeer in de Europese keuken opduikt. In de vroege 17<sup>e</sup> eeuw door een Franse ontdekkingsreiziger meegebracht van de Huron indianen in Noord Amerika.

Schillen is eigenlijk niet nodig, behalve bij oude exemplaren. De knol kan rauw gegeten worden, of even gekookt en dan in schijven gebakken, zoals aardappelen. In de blender maak je met aardpeer een basis voor stevige soep, lekker met knolselderij. Bij koken komt de zoete smaak naar boven.

## **De kruidengeneeskunde:**

Aardpeer bevat koolhydraten, eiwitten, de vitamines A.C en B3 en mineralen waaronder kalium en insuline, en wordt daarom aanbevolen aan diabetici. De aanwezige suikers zijn niet afbreekbaar en kunnen winderigheid veroorzaken.

Werkt stimulerend op de gal, de nieren en de maag en heeft een positief effect bij reuma.