

# Zoete aardappels bewaren

2 Methoden: Bewaren op lage kamertemperatuur In de vriezer bewaren

Je kunt zoete aardappels meerdere maanden goed houden als je ze op de juiste manier bewaart, maar je moet wel de nodige voorzorgsmaatregelen nemen om te voorkomen dat ze beschadigen of bederven. In dit artikel vind je alles wat je moet weten om zoete aardappels goed te bewaren, op kamertemperatuur en in de vriezer.

## Methode 1

### Bewaren op lage kamertemperatuur

- 1 Gebruik verse, vette zoete aardappels.** Je kunt het beste aardappels gebruiken die net van het land komen, met de wortels er nog aan.
  - Dikke zoete aardappels kun je net zo goed bewaren als dunne, en ze hebben meer bruikbaar "vlees" om op te eten.
  - Als je de zoete aardappels zelf oogst, graaf dan 10 tot 15 cm met een tuinvork onder de grond om alle wortels mee omhoog te krijgen. Wees voorzichtig met de zoete aardappels, want ze krijgen makkelijk beurse plekken. Schud de overtollige aarde ervan af, maar was de wortels niet.
- 2 Laat de zoete aardappels 1 tot 2 weken rijpen.** Bewaar de aardappels met wortels in een ruimte met een temperatuur van 24 tot 27 graden Celsius en een relatieve luchtvochtigheid van 90 tot 95 procent.<sup>[1]</sup>
  - De zoete aardappels moeten minstens 7 dagen rijpen, maar je kunt ze tot wel 14 dagen laten liggen.
  - Het rijpen zorgt ervoor dat er een tweede huid wordt gevormd over de littekens en beurse plekken, en daardoor kun je de aardappels straks langer goed houden.
  - Gebruik een kleine elektrische ventilator om de lucht te laten circuleren. Hierdoor voorkom je schimmel en bederf.
  - Controleer regelmatig de temperatuur en luchtvochtigheid, dan weet je zeker dat de omstandigheden ideaal zijn voor het rijpen.
  - Zorg dat de aardappels niet tegen elkaar aan liggen tijdens het rijpen.
- 3 Gooi zoete aardappels met beurse plekken weg.** Na het rijpingsproces moet je aardappels weggooien die er beurs, verrot of schimmelig uitzien.
  - Als de zoete aardappels beurs zijn is het rijpingsproces niet goed verlopen, dus dan kun je ze niet zo lang bewaren als de andere aardappels. Daarnaast kunnen ze ervoor zorgen dat de andere aardappels sneller bederven.
- 4 Wikkel elke aardappel in krantenpapier.** Wikkel de zoete aardappels stuk voor stuk in krantenpapier of bruine papieren zakken.
  - Krantenpapier en bruine papieren zakken zijn niet helemaal luchtdicht, waardoor er net genoeg luchtcirculatie is om te voorkomen dat de zoete aardappels snel bederven.
- 5 Leg de zoete aardappels in een doos of kist.** Bewaar de ingepakte zoete aardappels in een kartonnen doos, houten kist of mand.
  - Leg ze niet in een luchtdichte bak.
  - Doe een appel bij de doos of bak.<sup>[2]</sup> De appel voorkomt dat de zoete aardappels uitlopen.
- 6 Bewaar ze op een koele, donkere plek.** Bewaar de zoete aardappels op een plek met een temperatuur die tussen 13 en 16 graden Celsius ligt.<sup>[3]</sup>
  - Je kunt de zoete aardappels het beste bewaren in een kelder. Als je geen kelder hebt, bewaar ze dan in een donkere, koele, goed geventileerde kast of bijkeuken, ver weg van warmtebronnen.<sup>[4]</sup>
  - Doe ze niet in de koelkast.
  - Hou de temperatuur goed in de gaten om zeker te weten dat het niet te warm of te koud is.
  - Als je zoete aardappels op deze manier opslaat kun je ze tot 6 maanden goed houden. Haal ze voorzichtig uit de opslagplaats om beurse plekken te voorkomen.

- 1 Was en schil de zoete aardappels.** Was de verse zoete aardappels onder stromend water met een groenteborsteltje. Schil de aardappels met een dunschiller.
  - Alleen afspoelen onder stromend water is niet genoeg om de aardappels schoon te maken. Om ze echt goed schoon te maken moet je ze voorzichtig schoonvegen met een groenteborsteltje. Doe dit met beleid, want anders krijgen de zoete aardappels beurse plekken.
  - Als je geen dunschiller hebt kun je ook een aardappelschilmesje gebruiken.
  - Begin altijd met verse zoete aardappels, dun kun je ze straks langer bewaren.
  
- 2 Kook de zoete aardappels 15 tot 20 minuten.** Vul een grote kookpan met water en breng het water op hoog vuur aan de kook. Doe de zoete aardappels erbij en kook ze tot ze zacht zijn.
  - Je moet de zoete aardappels koken voordat je ze invriest, want rauwe zoete aardappels kunnen niet tegen de vriestemperatuur; ze verliezen dan zowel hun smaak als voedingsstoffen.
  - De beste manier om de aardappels gaar te maken voordat je ze invriest is koken. Het kookproces duurt als het goed is ongeveer 20 minuten bij aardappels van gemiddelde grootte.
  
- 3 Snij of pureer de zoete aardappels.** Snij de zoete aardappels met een mes in dunne plakjes of pureer de zoete aardappels met een aardappelstamper.
  - Bewaar de gekookte aardappels niet in hun geheel.
  - Je kunt de zoete aardappels ook pureren met een elektrische mixer.
  
- 4 Sprenkel er wat citroensap overheen.** Voeg ruwweg 1 theelepel citroensap per zoete aardappel toe aan de plakjes of puree.
  - Zorg dat de zoete aardappels net bedekt zijn met een laagje citroensap. Citroensap voorkomt verkleuring, maar je moet maar een klein beetje gebruiken, anders verandert de smaak.
  
- 5 Laat afkoelen.** Laat de zoete aardappels goed afkoelen voordat je ze opslaat.
  - Als je de aardappels in de vriezer doet terwijl ze nog warm zijn ontstaat er condensatie in de bak of zak, en daardoor zullen ze sneller bederven.
  
- 6 Doe de zoete aardappels in een luchtdichte bak of zak.** Doe de puree van zoete aardappels of de plakjes zoete aardappels in hersluitbare diepvrieszakjes of een diepvriesbakje.
  - Gebruik geen metalen of glazen bakken of schalen
  
- 7 Bewaar ze 10 tot 12 maanden in de vriezer.** Normaal gesproken kun je gekookte zoete aardappels 10 tot 12 maanden bewaren in de vriezer.<sup>[5]</sup>

## Benodigheden

- Kleine elektrische ventilator
- Kamerthermometer
- Krantenpapier of bruine papieren zak
- Kartonnen doos, houten kist of mand
- Kookpan
- Dunschiller
- Groenteborsteltje
- Plastic zak of bakje, geschikt voor gebruik in de vriezer

## Bronnen

1. <http://www.tatorman.com/storage.htm>
2. <http://www.healthdiaries.com/eatthis/how-to-store-sweet-potatoes.html>
3. <http://www.almanac.com/plant/sweet-potato>