

Ontdek het potentieel van

BATAAAT



Bataat (*Ipomoea batatas*) – ook wel zoete aardappel genoemd – is een knolgewas afkomstig uit de tropische en subtropische delen van Centraal- en Zuid-Amerika. In tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden, behoort de ‘zoete aardappel’ niet tot de familie van de Solanaceae zoals de aardappelen, maar wel tot de Convulvaceae, de windefamilie. Het gewas wordt voornamelijk geteeld voor zijn opslagwortels die een grote bron van energie en voedingsstoffen zijn. Wereldwijd behoort het gewas tot de top 10 van de meest geteelde gewassen. De plant wordt ondertussen ook meer en meer in gematigde streken geteeld. De eerste proeven op Vlaamse bodem zijn alvast veelbelovend.

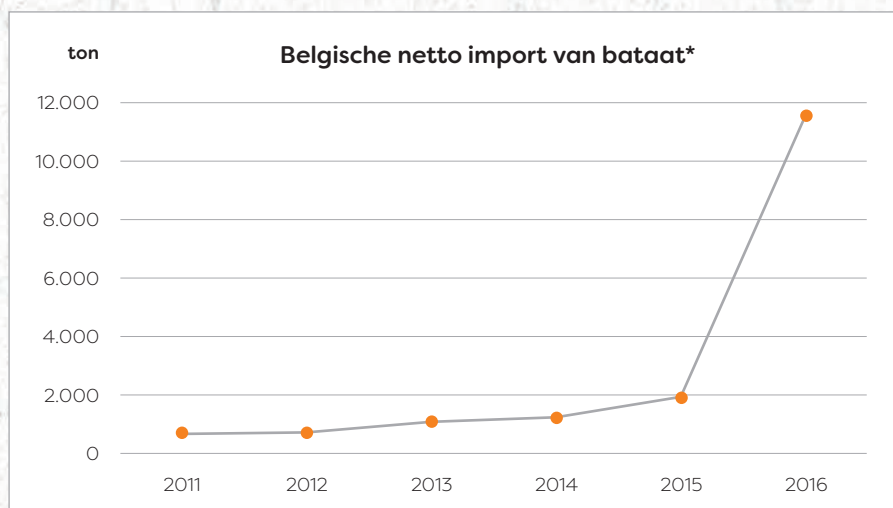


Innovatief én duurzaam!

Bataat is tegenwoordig alom aanwezig in Vlaanderen. Bekende tv-chefs maken duizend-en-een gerechten met de ‘zoete patat’ en ook de kranten rapporteren vol lof over deze veelzijdige knollen. De bataten die bij ons in de winkel liggen, zijn echter meestal ingevoerd en hebben heel wat voedselkilometers op de teller. De beschikbaarheid van lokaal product zou voor Vlaanderen een veel **duurzamer alternatief** kunnen betekenen. Zowel grootwarenhuizen als verwerkende voedingsindustrie willen zich engageren voor het ondersteunen van een lokale productie.

Uit de evolutie van de Belgische importcijfers blijkt dat de vraag naar bataat in de lift zit. Sinds 2011 wordt jaarlijks een stijging waargenomen van het aantal ton verse bataat dat geïmporteerd wordt voor menselijke consumptie. In 2016 werd een **recordcijfer** genoteerd dat maar liefst 6 keer hoger lag dan de import in 2015.

Een groot voordeel is dat bataat behoort tot de plantenfamilie van de winde. Geen enkel ander op commerciële schaal verbouwd gewas in Vlaanderen behoort tot deze plantenfamilie. Een verruiming van een gewasrotatie met bataat betekent een **lagere kans op** het ontstaan van **bodemmoetheid**. Hierdoor draagt een succesvolle introductie van bataat in meerdere of mindere mate bij aan een duurzamer karakter van een **rotatie op perceelsniveau** en mogelijks ook tot een verlaagde inzet van bepaalde gewasbeschermingsmiddelen.



*Bataten 'zoete aardappelen', vers, geheel, bestemd voor menselijke consumptie
Bron: Nationale Bank van België



Voor meer info: contacteer PCG!

pcg@pcgroenteteelt.be · 09 381 86 86

VERSCHILLENDE KLEUREN EN SMAKEN

voor elk wat wils

Bij 'zoete aardappel' denkt iedereen in eerste instantie aan de oranjebruine knollen met feloranje vruchtvlies die we het vaakst in de winkel aantreffen. Er bestaan echter ook andere variëteiten. Zowel bij de schil als het vruchtvlies kunnen verschillende tinten wit, crèmekleur, oranje, rood, roze en zelfs paars voorkomen. De verschillende variëteiten hebben ook subtiele smaakverschillen. Deze variatie in smaak en kleur maakt bataat tot een erg aantrekkelijk product voor zowel professionelen als hobbykoks om er mee aan de slag te gaan.

LEKKER EN GEZOND langzame vertering

In tegenstelling tot de koolhydraten die aanwezig zijn in aardappelen, worden de complexe koolhydraten in bataat erg langzaam afgebroken waardoor de bloedsuikerspiegel relatief stabiel blijft. Deze eigenschap is in het bijzonder erg aantrekkelijk voor mensen met diabetes maar ook algemeen wordt de consumptie van producten met een lage glycemische index aanbevolen. In bataat komt ook de suiker raffinose voor. Suiker wordt in de dikke darm afgebroken en bevordert daar de groei en activiteit van gunstige bacteriën. Opgelet: de afbraak van raffinose in de dikke darm heeft soms ook winderigheid tot gevolg.



HOOGWAARDIGE VOEDINGSSTOFFEN

rijk aan vitaminen en mineralen

Bataat zit vol met antioxidanten die vrije radicalen neutraliseren en je lichaam beschermen. Op lange termijn helpen deze antioxidanten om risico op hart- en vaatziekten en kanker te beperken. De oranje variant is bovendien erg rijk aan bètacaroteen, ook wel bekend als provitamine A, dat in je lichaam wordt omgezet in vitamine A. Ook o.a. vitamine C en vitamine B3, B5 en B6 zijn goed vertegenwoordigd. Daarnaast bevatten de knollen ook talrijke mineralen waaronder kalium, mangaan en magnesium.

IDEAAL VOOR VERWERKING talrijke mogelijkheden

Bataat wordt niet alleen geteeld voor directe consumptie (vers of verwerkt tot puree, frieten, chips...), het wordt ook gebruikt voor de productie van voornamelijk zetmeel, bloem, alcohol en diervoeder. Heel wat afgeleide producten komen voort uit de teelt van dit veelzijdige product (noedels, siroop, glucose, bakkerijproducten...). Zelfs het loof wordt in bepaalde landen geconsumeerd.

WANNEER te verkrijgen?

Oogst: september - oktober
Bewaring: jaarrond

ZOET, MAAR OOK KRUIDIG erg veelzijdig

De bataat heeft een unieke smaak die zowel zoet als kruidig kan omschreven worden. Daardoor past hij goed in zowel hartige als zoete gerechten. Van hapjes tot voorgerechten, hoofdgerechten en desserts, je kan de zoete knollen in elk soort gerecht verwerken. Op internet zijn talrijke websites te vinden met recepten.



pcg

Voor meer info: contacteer PCG!

pcg@pcgroenteteelt.be · 09 381 86 86