

Zoete aardappel kweken



De zoete aardappel (*Ipomoea batatas*) is een perfecte vervanger van de aardappel. De plant wordt gekweekt als eenjarige maar is een meerjarige plant. De Inca's van Zuid-Amerika teelden hem zeker al vanaf de negende eeuw. In de 16^e eeuw brachten de

Spanjaarden de zoete aardappel naar Europa. Pas in de 18^e eeuw bereikte hij Frankrijk. Hier in Nederland werd hij populair vanuit Suriname. De zoete aardappel (lid van de windefamilie) heeft niets met onze aardappel, een lid van de nachtschadefamilie. De oorspronkelijke Nederlandse benaming is 'bataat'.

Rassen

Er zijn wereldwijd vele bekende en minder bekende rassen. Een belangrijk onderscheid is er in kleur: bruin/oranje schil en oranje vruchtvlees, paars en geel/wit en wit. Bekende rassen – variërend in zoetheid – voor ons klimaat zijn Beauregard, Covington, Radiosa en Tainung 65, de meest geschikte voor ons klimaat.

Opkweek plantgoed

Ik begin in januari met de opkweek van de zoete aardappelplantjes. Zoete aardappelen zijn trage groeiers. Het duurt soms lang voordat er beweging komt, maar eenmaal een wortelstelsel gevormd verschijnen de eerste spruiten en dan gaat het hard!

Er zijn verschillende methoden. Ik noem er een drietal.



1. In de kas of koude bak vanaf half maart: Je plant de knollen voor de helft in de grond, 4-7 knollen/m². Nadeel: je hebt veel (dure) knollen nodig en het kost veel kasruimte. De plant is een winde dus je kunt hem gemakkelijk omhoog leiden.



2. Perforeer de knol halverwege met een lange satéprikker. Hang hem in een glas of vaas die zoveel water bevat dat het waterniveau net de knol niet raakt. Na verloop van een aantal weken vormen zich uitlopers die je bij een lengte van 10-15 cm voorzichtig losbreekt of -snijdt en in een glas water zet om wortelvorming te bevorderen. De bewortelde plantjes kun je vervolgens zo tegen 1 juni buiten uitplanten.

Zoete aardappel kiemt het beste bij een gemiddelde temperatuur van 20 graden. Een plaatsje in de vensterbank, dichtbij de verwarming wordt beloond met mooie stekjes.



3. Zelf kweek ik ze op in een plasticbak van 30x20x10 cm diep, half gevuld met potgrond. Daarop leg ik 2 knollen horizontaal die ik voor 50% in de potgrond druk. Ik houd de grond licht vochtig en verwen ze 2 keer/week met de plantenspuit. Pas op dat het water niet gaat druipen. Teveel vocht is niet goed.

Die knollen zijn biologisch, gekocht bij Odin (2026: € +6,00/kg!). Ze leveren mij ongeveer 50 jonge plantjes tot juni waar ik dan mijzelf en een aantal vrienden/kennissen/medetuiniers mee plezier...



Ik snijd de jonge scheuten bij 15 cm af en laat ze wortelen in een glas water. Eenmaal rijk voorzien van wortels (na +/- 14 dagen) plant ik ze uit in potjes van 7x7cm. Verplaats ze zo nu en dan, zodat de wir-war van groeiende stengels je eind mei geen grote problemen bezorgt. Ik probeer de scheuten te leiden door ze op te binden langs een dunne plantstok. Vanaf mei gaan de plantjes naar de kas om af te harden.

Teeltzorg



De zoete aardappel of bataat heeft een lang en warm seizoen nodig. Het is een kruip- of slingerplant. Laat je de bataat klimmen dan neemt deze minder ruimte in. Op zich is zoete aardappel kweken niet moeilijk. De knollen groeien ondergronds. Dit lukt beter op een losgemaakte grond.

Zoete aardappelen houden net als gewone aardappelen van een licht zure grond. Ze krijgen dus geen kalkmeststof. Kweek je in een bak of pot dan is het mengen van wat tuinturf naast een gulle gift compost 10 liter/m² door de grond een goed idee. Een aanvulling met bijvoorbeeld Vinassekali (in juni en augustus 65 gram/m²) maakt dat de plant beter bestand is tegen veranderende weersomstandigheden.

Uitplanten doe je het best vanaf juni, tenzij mei een mooie warme maand is. Want dat het de zoete aardappel nodig: warmte! Plant bij voorkeur op kleine heuveltjes, zodat het teveel aan regenwater snel weg kan lopen.



De oogst is daar wanneer het loof begint af te sterven. Het is dan al herfst en het beste kun je de bataat met de hand of een kleine spitvork voorzichtig opgraven. Je maakt ze anders gemakkelijk stuk, Wees niet teleurgesteld als je een jaar vooral kleine, slanke knolletjes oogst (eigenlijk verdikte stukjes wortel). Je kunt er een heerlijke ovenschotel van maken!

Ziekten en plagen

Zoete aardappel heeft weinig last van ziekten en plagen. Wel willen muizen er graag van snoepen. Te koud weer is de grootste vijand van de zoete aardappel. Daalt het kwik onder de 18 graden dan is er weinig ontwikkeling.

Gezondheid/geneeskracht

De zoet aardappel bevat veel koolhydraten met inuline. Door de inuline zal je bloedsuikerspiegel minder snel stijgen dan bij de gewone aardappel. Inuline verteert een stuk langzamer dan zetmeel. Daardoor stijgt de bloedsuiker ook langzamer. Een bijkomend positief gevolg is dat je minder snel weer trek krijgt en je langer een verzadigd gevoel houdt. Bovendien is inuline een uitstekende voedingsbron voor de darmflora van je dikkedarm.

Zoete aardappelen bevatten veel vezels, zijn rijk aan ijzer, magnesium, kalium en tellen een ruime hoeveelheid vitamine A en C. De oranje variant is rijk aan bètacaroteen, een zgn. voor-vitamine van vitamine A.

Zoete aardappelen leveren zo veel goede voedingsstoffen voor een sterke weerstand, stevige botten, spieren en een gezonde bloeddruk en stoelgang.