

Samuel Levie steekt de AGV in een nieuw jasje met kookboek 'Zo gepiept'

'Zo gepiept' steekt de goede oude aardappel-groenten-vlees-maaltijd (AGV) in een nieuw jasje. Met 50 moderne aardappelrecepten en prachtige fotografie biedt Samuel Levie (van o.a. 'We eten thuis' en 'Eten met nijntje') enorm veel inspiratie om zelf aan de slag te gaan in de keuken. Dat komt goed uit, want uit onderzoek blijkt dat een maaltijd op basis van aardappelen zorgt voor een 20% hogere consumptie van groente dan bij een maaltijd met pasta of rijst (RIVM, 2020). De AGV-gerechten uit 'Zo gepiept' zijn lekker, gezond, gemakkelijk te bereiden en gaan met de seizoenen mee.

Zo gepiept

Zo gepiept bevat vijftig recepten uit diverse windstreken. De aardappel (A) is de vaste waarde, de groenten (G) zijn volop aanwezig en de (V) staat voor vis, vlees of vega, en hiermee wordt eindeloos gevarieerd. Van 'In ketjap en komijn gestoofde kippendij met puree en paksoi' of 'Lauwwarme aardappelsalade met burrata' tot 'Gepofte aardappels met tofuspiesjes en groene asperges'. De gerechten zijn complete, gezonde avondmaaltijden en hebben een actieve bereidingstijd van ongeveer een half uur.

Samuel Levie: "De afgelopen jaren is de AGV met een wederopstanding bezig. Culinaire invloeden uit andere culturen en een in het algemeen grotere variatie aan verkrijgbare ingrediënten zorgen ervoor dat een AGV'tje vandaag de dag veel verschillende vormen kan aannemen. De 'V' in AGV kan nu bijvoorbeeld ook tofu, zalm of halloumi betekenen."

AGV voor een gezonde maaltijd!

Hoe vaak eet jij nog een AGV? De gemiddelde Nederlander eet zo'n 3-4 dagen per week aardappelen, en wat blijkt: aardappelen bij de maaltijd zorgen voor een 20% hogere groenteconsumptie dan pasta en rijst (RIVM, 2020) en dus gezondheidswinst. De aardappel zelf is al een goede leverancier van vezels, vitamines en mineralen, maar in combinatie met meer groenten tellen de gezondheidsvoordelen op. Bij avondmaaltijden met aardappelen wordt gemiddeld 118 gram groente gegeten en bij avondmaaltijden met rijst/pasta is dit 98 gram groente. Naast smaak en gemak is gezondheid dus nóg een goede reden om vaker voor aardappelen te kiezen.

Wist je dat...

Uit een groot pieper-onderzoek van de Nederlandse Aardappel Organisatie onder 1000 consumenten in 2021 blijkt dat hoe ouder je bent hoe vaker de aardappel op je bord ligt. Bij de helft van de 70 plussers ligt de aardappel minstens 4x per week op het bord. Onder jongeren onder de 30 is dit maar 15%. Sperziebonen zijn Nederlands favoriete groente bij de aardappels. Vooral bij ouderen staat de sperzieboon met 70% op nummer 1. Bloemkool en broccoli volgen op 2 en 3. Vis is over het algemeen de favoriete vervanger van vlees bij een AGV. Bij jongeren is dat de vleesvervanger.

Vanaf vandaag verkrijgbaar

'Zo gepiept' is vanaf deze week beschikbaar via de boekhandels. Neem een klein voorproefje op www.aardappels.nl, waar je vanaf vandaag al 6 recepten uit het boek kunt vinden.

'Zo Gepiept' is een uitgave van de Power to the Pieper-campagne. De Power to the Pieper-campagne is een initiatief van de Nederlandse Aardappel Organisatie ([NAO](#)).