

Amerikaanse grondnoot (*Apios americana*)

Amerikaanse grondnoot (bij kwekers ook te vinden als indiane-naardappel) is een knolvormende slingerplant uit de bosranden van Noord-Amerika. De plant sterft in de winter bovengronds af, en groeit weer in de lente. Hij maakt prachtige leverkleurige bloemen en produceert al vanaf het tweede jaar ondergrondse eetbare knollen die even groot zijn als walnoten. Er zitten veel eiwitten in en ze smaken naar pinda en aardappel.

In volle zon of halfschaduw

De Amerikaanse grondnoot is een bosrandplant die al klimmend naar het licht groeit. De plant groeit zowel in volle zon als in halfschaduw als hij kan klimmen tegen een muur met klimscherm of op een pergola. Zonder steun vormt de plant een dichte massa die ook als bodembedekker kan dienen. De plant zit graag in diepe, wat vochtige en voedselrijke bodem maar verdraagt ook slechtere bodems. Vermijd wel bodems die te nat zijn, want dan gaan de knollen beschimmelen.

Planteigenschappen

- **GROOTTE:** de plant wordt tot 2,5 meter hoog en 30 cm breed.
- **BLOEIPERIODE:** de leverkleurige bloesems komen uit in augustus-september.
- **BESTUIVING:** de bloemen zijn hermafrodit, met zowel de mannelijke als vrouwelijke delen en ze worden bestoven door insecten zoals hommels en bijen.
- **OOGSTPERIODE:** na de bloei als de bovengrondse delen afsterven (oktober-november).
- **EETBARE DELEN:** knol

Hoe ga je te werk?

- **POOT- OF PLANTGOED:**
 - Als bodembedekker: 5 plantjes per m²
 - Als klimplant: 3 plantjes per meter
- Je hebt mulch nodig om de bodem te bedekken. Gebruik grasmaaisel of stropellets.
- **KLIMSTRUCTUUR:**
 - Tegen de muur: installeer een klimscherm.
 - In de moestuin: installeer bonenstaken of een ander hekwerk.

Hoe en wanneer plant je Amerikaanse grondnoot?

- Poot de knollen in de late winter of kweek ze op in potten en plant ze uit in de lente. Als je de plant laat klimmen, plant hem dan zuidelijk van de klimstructuur zodat hij naar het licht kan groeien.
- Maak een put die 2x zo breed is als de kluit, en 1,5x zo diep. Zet de plant in de grond en vul aan met grond. Duw aan met de hand voor een goed contact tussen wortel en grond. Duw nooit aan met je voeten.
- Perk de groei in door in een kuip of een door bakstenen begrensd plantgat te planten. Als je de groei niet begrenst, kan de plant ondergronds uitwaaiëren vanuit de moederplant.
- Bedek de naakte bodem tussen de planten met mulch. Gebruik 1 cm grasmaaisel. Als je stropellets gebruikt, strooi ze dan zuinig uit: je moet de bodem nog zien. Zodra de pellets nat worden, zwellen ze op en vormen ze een gesloten laag.



Amerikaanse grondnoot

Weinig onderhoud nodig

- De plant heeft 2-3 jaar nodig om zich te vestigen en heeft weinig zorg en bemesting nodig.
- Vul de mulchlaag aan als ze verdwijnt, zodat de bodem altijd bedekt blijft.
- Laat afgestorven stengels in de winter staan zodat de plant daar in de lente op kan klimmen.

Hoe en wanneer kun je oogsten?

- Vanaf het tweede jaar kun je de knollen oogsten.
- Oogst als het loof net afgestorven is, meestal in november.
- Oogst altijd maar een deel van de knollen, zo blijft de plant doorleven.

Hoe gebruik of verwerk je je oogst?

- Je kunt de knollen ongeveer klaarmaken zoals aardappelen: koken, bakken of roosteren. De knollen moeten 10-15 minuten koken. De gekookte knollen kun je pureren.
- Je kunt de knollen ook drogen en dan vermalen. Het poeder kun je dan als dikmiddel toevoegen aan soep of aan meel om brood mee te bakken.
- De jonge zaadpeulen en zaden kun je koken en eten als erwten of bonen.
- Voedingswaarde: in de heel voedzame knol zitten veel eiwitten en zetmeel, calcium en ijzer.



Amerikaanse grondnoot in de stad

– Biodiversiteit

Late bloeiers zijn heel interessant voor de biodiversiteit. Ze leveren voedsel op het moment dat de meeste bloemen uitgebloeid zijn, wat de levenskansen voor sommige insectensoorten en daardoor ook vogels verbetert.

– Beleving en spel

De Amerikaanse grondnoot is een prachtige klimplant voor een klimscherm of pergola (zie foto). De plant levert niet alleen mooie, maar ook zoet geurende bloemen.

– Grond

De plant is ook gekend voor zijn stikstofhoudend en grondverbeterend vermogen. De plant fixeert stikstof uit de lucht en zet die om in bemesting waar omliggende planten ook hun voordeel mee doen. Opmerking ivm afbeeldingen: Indien deze bruik



Bronnen en meer informatie

- bron: Appeltern (https://appeltern.nl/nl/tuinadvies/plantenencyclopedie/apios_americana_-_amerikaanse_grondnoot)
- <https://pfaf.org/user/cmspage.aspx?pageid=54>
- <https://www.permacultuurnederland.org/planten.php?zoek=&laag=&functieSER=Tjs=&pid=140&page=1&sort=>
- <https://www.denoudekastanje.be/producten/plantgoed/eetbareknollen/26-indianenaardappel-apios-americana-knol>
- 'Praktisch handboek voedselbossen', Martin Crawford, Schildpad Boeken



bron: Appeltern (https://appeltern.nl/nl/tuinadvies/plantenencyclopedie/apios_americana_-_amerikaanse_grondnoot)