Winter groenten

lespakket





Winter Groenten lespakket

Colofon:
In opdracht van NME-centra Zeeland is het lespakket Wintergroenten in 2018 door De Kinderkooktuin aangepast en zijn nieuwe kookopdrachten toegevoegd.

Mede mogelijk gemaakt door:

Provincie Zeeland

JONG LEREN ETEN

Natuur&Zo
Schuberthof 31
4536 AL Terneuzen
natuurenzo@terneuzen.nl
www.natuurenzo.nl

MEC De Bevelanden
Kattendijksedijk 23
4463 AL Goes
telefoon: 0113-252628
info@mecdebevelanden.nl
www.mecdebevelanden.nl

NME-centrum Schouwen-Duiveland
Wevershoek 2
4301 BN Zierikzee
telefoon: : 06-83353727
info@nmesd.nl
www.nmesd.nl

NME Walcheren
Duinvlietweg 6
4356 ND Oostkapelle
0118-582620
info@terramaris.nl
www.terramaris.nl

NME Tholen
Hof van Tholen 2
4691 DZ Tholen
Telefoon: 14 0166

De Kinderkooktuin
Brede Zandweg 2
4307 RP Oosterland
Telefoon: 06-12355696
www.dekinderkooktuin.nl



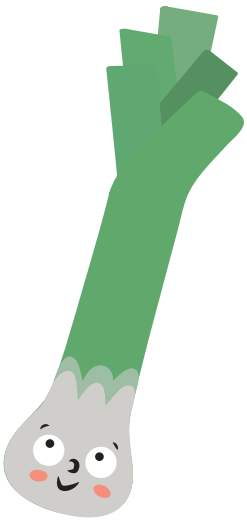
Inhoudsopgave

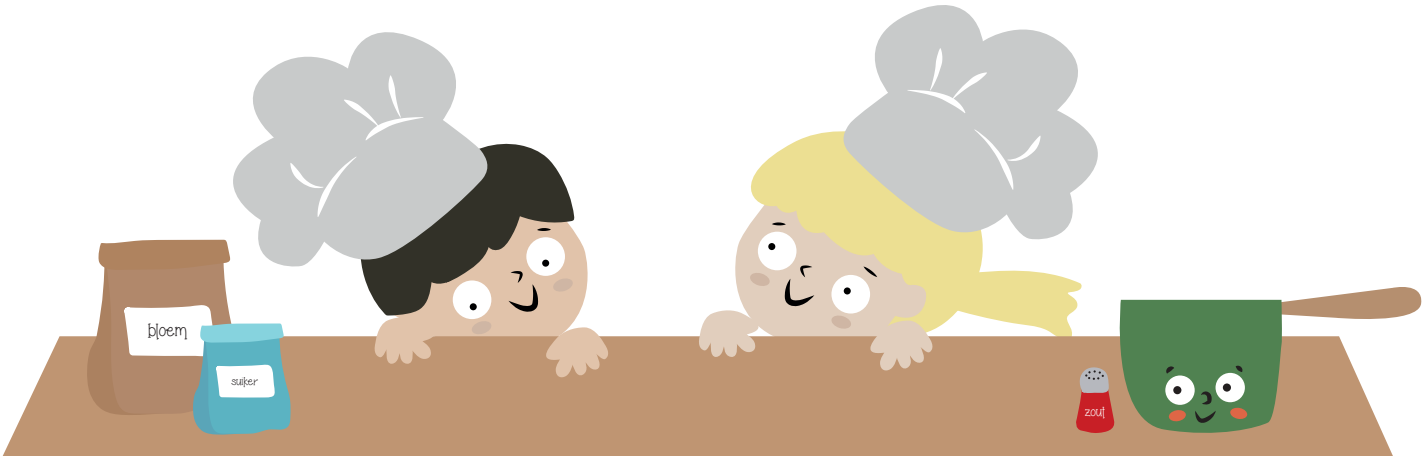
In het kort	pag. 4
Inhoud van de kist	pag. 4
Leerdoelen	pag. 5
Aan de slag	pag. 6
Kookopdracht groep 1 & 2	pag. 7
Kookopdracht groep 3 & 4	pag. 8
Kookopdracht 5 t/m 8	pag. 9
Bijlagen	pag. 10

9 Recepten met bereidingswijze + ingredienten- en kookmaterialenlijst

Spelletjes en Quizzen

Achtergrondinformatie





In het kort

Het is winter en tijd om te genieten van lekkere wintergroenten vers van het land, bereid in heerlijke winterse gerechten. Bijvoorbeeld stamppot met boerenkool, stamppot met wortelen óf stamppot met spruitjes. Naast de stamppotten kennen we ook soepen die ons verwarmen tijdens koude winterse dagen. Erwtensoep is een hele bekende soep die we in de winter eten.

Het lespakket Wintergroenten laat de leerlingen kennis maken met groenten, die oorspronkelijk alleen in het herfst- en winterseizoen beschikbaar waren.

Aan de hand van kookopdrachten gaan de leerlingen aan de slag met verse wintergroenten zoals rode bieten, prei, boerenkool, wortelen, spruitjes, pompoen, knolselderij, uien en aardappelen.

Deze wintergroenten worden in verschillende kookopdrachten op bijzondere en spannende manieren bereid. Denk daarbij aan boerenkoolwafels en pompoenpoffertjes.
Daarnaast gaan de leerlingen aan de hand van spelletjes (kleuters en onderbouw) en quizzen (midden en bovenbouw) verder in op de diverse aspecten die horen bij wintergroenten.

Zo verdiepen de leerlingen in de midden- en bovenbouw zich, aan de hand van vragen in een quiz, in de gezondheidsaspecten en duurzaamheidsaspecten. Vragen die aan bod komen zijn o.a.; waarom is het belangrijk om groenten te eten van het seizoen, uit de eigen regio en nog beter biologisch?

De antwoorden kunnen de leerlingen vinden in het lespakket, o.a. in de achtergrondinformatie. Maar ze kunnen de antwoorden ook opzoeken via internet.

Inhoud van het wintergroente kistje

2	preien
1	knolselderij
5	aardappels
1	boerenkool
25	spruitjes
5	winterwortelen
2	uien
2	rode bietjes
1	pompoen

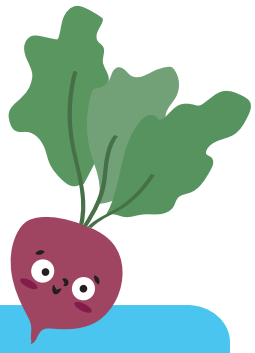


Tip!

Omdat met verse producten wordt gewerkt is het in verband met de houdbaarheid van de wintergroenten verstandig om zo snel mogelijk aan de slag te gaan met de kookopdrachten. De meeste wintergroenten kunnen gekoeld enige tijd worden bewaard maar boerenkool verlept snel.

Leerdoelen

Groep 1 tot en met 8 van het primair onderwijs



Groep 1 & 2

Met dit lespakket willen we kleuters laten kennismaken met verschillende wintergroenten. Dit doen we aan de hand van kookopdrachten en spelletjes. Ze gebruiken daarbij hun zintuigen.

Het doel is dat kinderen na afloop enkele wintergroenten kunnen benoemen, weten hoe ze eruit zien, hoe ze voelen, ruiken maar bovenal hoe ze smaken.

Groep 3 & 4

Met dit lespakket willen we leerlingen laten kennismaken met verschillende wintergroenten. Dit doen we aan de hand van kookopdrachten en spelletjes. Ze gebruiken daarbij hun zintuigen.

Het doel is dat kinderen na afloop enkele wintergroenten kunnen benoemen, weten hoe ze eruit zien, hoe ze voelen, ruiken maar bovenal hoe ze smaken.

Groep 5 & 6

Met dit lespakket willen we leerlingen laten kennismaken met verschillende wintergroenten aan de hand van kookopdrachten en een quiz.

Het doel is dat kinderen na afloop enkele wintergroenten kunnen benoemen, weten hoe ze eruit zien, hoe ze voelen, ruiken maar bovenal hoe ze smaken.

Aan de hand van de quizvragen leren de kinderen o.a. over de herkomst van de aardappelplant, hoe je groenten kunt bewaren en welk deel van de plant we bij verschillende groenten eten.

Groep 7 & 8

Met dit lespakket willen we leerlingen laten kennismaken met verschillende wintergroenten aan de hand van kookopdrachten en een quiz.

Het doel is dat kinderen na afloop enkele wintergroenten kunnen benoemen, weten hoe ze eruit zien, hoe ze voelen, ruiken maar bovenal hoe ze smaken.

Aan de hand van de quizvragen leren de kinderen o.a. over de herkomst van de aardappelplant, de begripoen duurzaamheid en milieubewust eten en leren ze dat het eten van regionale wintergroenten energie en kilometers bespaart.

Aan de slag!

Kookopdrachten

De leerlingen gaan tijdens een winterse kookmiddag kennis maken met verschillende wintergroenten. Ruiken, voelen, proeven zijn daarbij heel belangrijk.

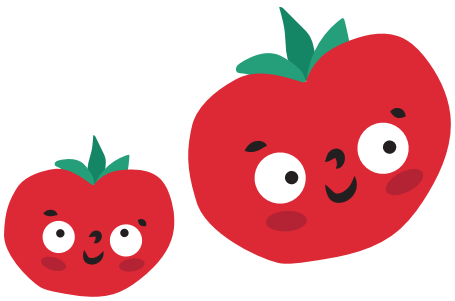
De totale tijdsduur van een kookmiddag is zo'n 2 uur. Dat is inclusief alles klaarzetten, gerechtjes bereiden, spelletjes of quiz maken, proeven en opruimen.

Lekker koken

De groepen gaan aan de slag met verschillende kookopdrachten. Leerlingen bereiden met hulp van de juf of meester en/of hulpouders in kleine groepjes een gerechtje. In de kleuter- en onderbouw vormen de gerechtjes bij elkaar een verhaaltje. Maar het is ook mogelijk om te kiezen voor de bereiding van 1 of 2 gerechtjes. De keuze is aan de leerkrachten welk gerecht of hoeveel verschillende gerechten bereid gaan worden.

De ingrediënten voor de bereiding van de gerechtjes bestaan uit de wintergroenten die aan school geleverd worden. Daarnaast zijn nog enkele ingrediënten nodig die door de leerkracht of de leerlingen van thuis meegebracht dienen te worden.

Alle recepten zijn, met hulp van volwassen begeleiders, door alle leerlingen heel eenvoudig en binnen ongeveer 30 -40 minuten te bereiden. Kookapparatuur dient wel altijd samen met een volwassene te worden gebruikt.

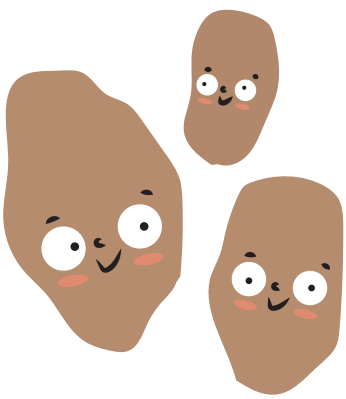


Voorbereiding en materiaal

De benodigde kookapparatuur voor de kookopdrachten is minimaal en indien niet aanwezig op school, mee te nemen door de leerlingen van thuis. Ook in de leskist Smaaklessen, te lenen via de NME centra, zijn diverse benodigdheden te vinden. Verder is het mogelijk om een kookpot te lenen via de NME centra, om buiten op een houtvuurtje bijvoorbeeld de heerlijke winterse preisoep te bereiden.
Het is geen probleem wanneer er op de school geen keuken aanwezig is. De gerechtjes kunnen in de klas worden bereid.

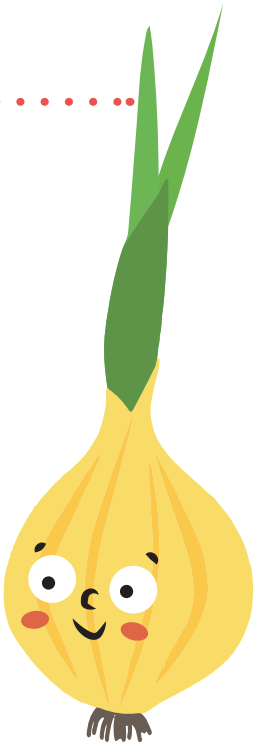
Spelletjes en quizzen

Wanneer de leerlingen tijdens de kookopdrachten even moeten wachten, omdat bijvoorbeeld een gerechtje gaar moet worden of even in een oventje moet, kunnen zij wintergroenten-spelletjes spelen of een Quiz maken met het thema Wintergroenten. De spelletjes zijn bedoeld voor de kleuter- en onderbouw. Ze gebruiken daarbij hun zintuigen. De Quizzen zijn bedoeld voor de midden- en bovenbouw. Hierbij komen onderwerpen als gezonde voeding, duurzaamheid, streekgebonden en seizoenen aan bod. De vragen zijn afgestemd op de leeftijd van de leerlingen. De antwoorden kunnen de leerlingen vinden in de achtergrondinformatie (zie bijlage). Opzoeken op internet kan natuurlijk ook.



Kookopdracht

groep 1 & 2



De kleuters koken een verhaal aan de hand van 4 gerechtjes. In groepjes van ongeveer 3 of 4 leerlingen bereiden zij een gerechtje met hulp van de juf of meester en/of hulpouders.

De spelletjes en gerechtjes (aangegeven met nummers) vind je in de bijlage.

Bruine beren in winterslaap, onder een warme dikke winterdeken.

Buiten wordt het steeds kouder en sommige dieren gaan in winterslaap. Buiten zorgen de kou en de donkere dagen ervoor dat ook de planten een tijdje rust nemen. Planten sterven af en veel bomen en struiken zijn nu helemaal kaal.

Planten en dieren bereiden zich voor op de koude periode.... en beren gaan in winterslaap. Ze maken een lekker plekje om te gaan slapen...

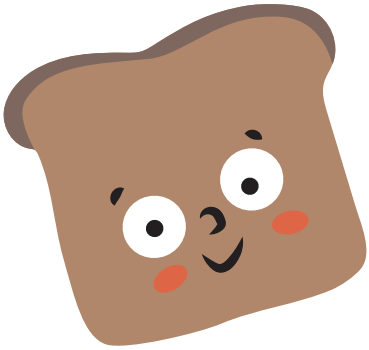
Van brooddeeg worden bruine beren (hoofdje en evt lijfje) gemaakt. Bedjes van boerenkoolwafels en kussentjes van preikoekjes. En de lekker warme winterdekentjes van Pizza-omelet boordevol met wintergroenten.

Gerechtjes

1 Volkorenbroodjes eventueel gevuld met ui, prei, kaas, noten of rozijnen
2 Boerenkoolwafels met kaas
3 Preikoekjes
4 Winterse pizza omelet met ui, prei, wortel, knolselderij *(in kleine pannetjes of met een kookring kan iedere leerling zijn eigen rijk gevulde omelet maken met zelf gekozen ingrediënten)*

Spelletjes

Raden welke groente je voelt zonder te kijken. Proeven en ruiken van groenten met blinddoek



Kookopdracht

groep 3 & 4

Kookopdracht onderbouw (gr 3+4)

De onderbouw kookt verschillende gerechtjes aan de hand van een verhaaltje. Gekozen kan worden uit 4 verschillende gerechten. De groepen 3 en 4 maken in groepjes van ongeveer 3 of 4 leerlingen een gerechtje met hulp van de juf of meester en/of hulpouder(s).
De spelletjes en gerechtjes (aangegeven met nummers) vind je in de bijlage.

Kapitein Knop is aan wal in de winter.

Buiten wordt het steeds kouder. Buiten zorgen de kou en de donkere dagen ervoor dat ook de planten en dieren een tijdje rust nemen. Planten sterven af en veel bomen en struiken zijn nu helemaal kaal.
Kapitein Knop van vissersboot Knop 34 is aan wal in de winter en bereidt zich voor op het voorjaar. Hij gebruikt de winter voor onderhoud aan de netten. Maar hij houdt ook van strandjutten en van koken. Hij verwent mevrouw Knop in de winter met heerlijke gerechtjes…

Gerechtjes

4 Strandjutters omelet met ui, prei, wortel, knolselderij (in kleine pannetjes of met een kookring kan iedere leerling zijn eigen rijk gevulde omelet maken met zelf gekozen ingrediënten)

5 Pompoenpoffertjes met zilte boter en poedersuiker

Na de winter gaat Kapitein Knop weer op zee en wat neemt hij mee?

Gerechtjes

6 Dobber spruitjes (spruitjes in een deegjasje dobberend op zee)

7 Romige preisoep (met prei en aardappel voor lange dagen op zee…)

Spelletjes

Raden welke groente je voelt zonder te kijken. Proeven en ruiken van groenten met blinddoek

Kookopdracht
groep 5 t/m 8

Kookopdracht middenbouw (gr 5+6)

De middenbouw kookt verschillende gerechtjes in groepjes van 4 of 5 leerlingen met hulp van de juf of meester en/ of hulpouder(s). Gekozen kan worden uit 4 verschillende gerechtjes. Na de bereiding wordt door alle leerlingen van alle gerechtjes geproefd.
De gerechtjes (aangegeven met nummer) en quiz vind je in de bijlage.



Gerechtjes

5 Pompoenpoffertjes met zilte boter en poedersuiker
2 Boerenkoolwafels met kaas
4 Winterse pizza omelet met ui, prei, wortel, knolselderij en geraspte kaas
7 Romige preisoep

Quiz

Een quiz met 17 vragen over wintergroenten, duurzaamheid, streekgebonden, seizoenen en gezonde voeding.

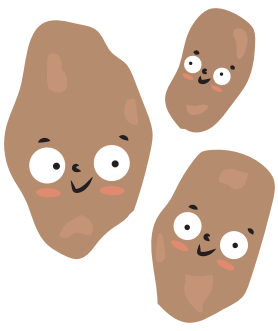
Kookopdracht bovenbouw (gr 7+8)

De bovenbouw kookt verschillende gerechtjes in groepjes van 5 of 6 leerlingen met hulp van de juf of meester en/of hulpouder(s). Ook hier kan gekozen worden uit 4 verschillende gerechtjes. Na de bereiding wordt door alle leerlingen van alle gerechtjes geproefd.

De gerechtjes (aangegeven met nummer) en de quiz vind je in de bijlage.

Gerechtjes

2 Boerenkoolwafels met kaas
5 Pompoenpoffertjes met zilte boter en poedersuiker
7 Preisoep
8 Aardappel- en wortelchips met Rode bieten dip



Quiz

Een quiz met 30 vragen over Wintergroenten, duurzaamheid, streekgebonden, seizoenen en gezonde voeding.

Bijlagen

Recepten - pag. 11 - 18

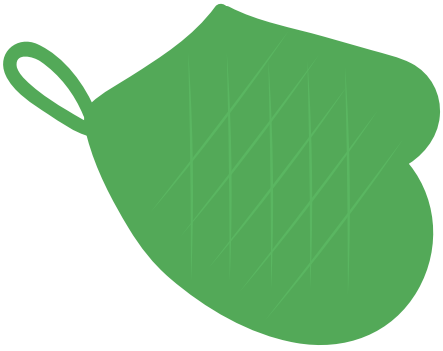
8 Recepten met bereidingswijze
+ ingredienten- en kookmaterialenlijst

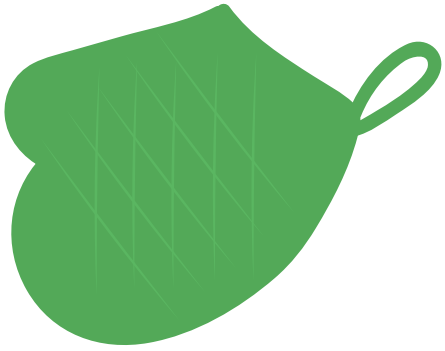
Spelletjes en Quizzen - pag. 19 - 20

Spelletjes kleuters en onderbouw
Quiz middenbouw met vragen en antwoorden
Quiz bovenbouw met vragen en antwoorden

Achtergrondinformatie - pag. 22 - 29

Algemene informatie over wintergroenten
Beschrijving van de groenten





1. Volkorenbroodjes

hoofdje (+ evt lijfje) van de bruine beren
Recept voor ongeveer 25 leerlingen

Benodigdheden

Ingrediënten:
1500 gram volkorenbroodmix
(dag van te voren in broodbakmachine brooddeeg bereiden) of in plaats van brooddeeg 2 volkoren broden

Voor hartige broodjes:
geraspte kaas
gesnipperd uitje

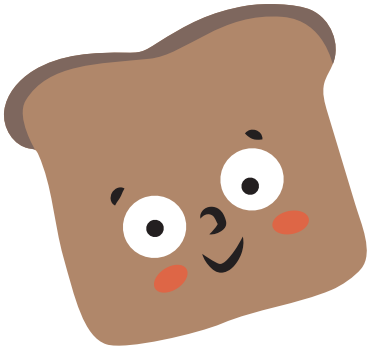
Voor zoete broodjes:
rozijnen en stukjes appel
handjevol noten in stukjes
bijvoorbeeld walnoten of hazelnoten
kaneel

Kookmaterialen:
snijplankjes en snijmesjes
(niet te scherp voor de kleuters. Gebruik bijvoorbeeld kunststof messen of help met snijden)
evt. broodbakmachine

Zo maak je het:

Optie 1
Bereid het brooddeeg, van te voren, zoals op verpakking staat en laat rijzen.
Verdeel het brooddeeg in 50 porties/bolletjes (25 voor de hoofdjes en 25 voor de lijfjes).
Leg naar keuze geraspte kaas, ui op een plat gedrukt bolletje brooddeeg. Of voor zoete broodjes meng rozijnen, appel, noten en kaneel op het platte bolletje brooddeeg.
Maak er weer een bolletje van en bak de broodjes in ca. 15 minuten af in de pop- of cupcakemaker. Of in de oven op 200 C.
Maak van bijv. rozijnen, noten, appel de oortjes, oogjes en mondjes. Gebruik evt. een beetje boter of honing als lijm.

Optie 2
Gebruik volkoren boterhammen; snij de korsten eraf en kneed een bol van de boterham.
Maak van bijv. rozijnen, noten, appel de oortjes, oogjes en mondjes. Gebruik evt. een beetje boter of honing als lijm.



2. Preikoekjes

(kussentjes voor de beren)
Recept voor ongeveer 25 leerlingen

Benodigdheden

Ingrediënten:
2 preien
200 gr geraspte kaas
400 gr bloem
4 eieren
4 dl melk
zonnebloemolie

Kookmaterialen:
snijplankjes en snijmesjes
(niet te scherp voor de kleuters. Gebruik bijvoorbeeld kunststof messen of help met snijden)
weegschaal
kookplaatje
koekenpan met spatel
kom
garde



Zo maak je het:

Prei in dunne ringen snijden.
Meng in een kom de bloem met de eieren en de melk tot een glad beslag. Voeg daarna de fijn gesneden prei en geraspte kaas toe aan het mengsel.
Olie in koekenpan en steeds bergjes beslag met veel tussenruimte in de pan doen. Vuur niet te hoog. Is bovenkant droog dan keren.

3. Boerenkool wafels

(bedjes voor de beren)
Recept voor ongeveer 25 leerlingen

Benodigdheden

Ingrediënten:
2 eieren
400 ml melk
400 gr bakmeel of bloem
6 el zonnebloemolie of olijfolie
olie om in te vetten
300 gram gesneden boerenkool
300 gram geraspte kaas

Kookmaterialen:
Snijplankjes en snijmesjes
(niet te scherp voor de kleuters. Gebruik bijvoorbeeld kunststof messen of help met snijden)
Weegschaal
Wafelijzer
Kookplaat
Steelpannetje
Kom
Garde
lepel

Zo maak je het:

Was de boerenkool en snij in kleine stukjes.
Klop de eieren schuimig. Klop er de melk en de olie door en meng het bakmeel erdoor tot een glad beslag. Het beslag moet niet te dun zijn. Voeg dan nog wat bakmeel toe.
Spatel als laatste de boerenkool en de geraspte kaas door het beslag.
Verhit een (elektrisch) wafelijzer. Vet deze dun in met olie en schep er met een lepel een laagje van het beslag in.
Doe het ijzer dicht en bak de wafels in ca. 2 minuten goudbruin. Neem de wafels uit het ijzer en bak op dezelfde manier de rest van de wafels.



4. Winterse pizza omelet / strandjuttersomelet

(dekentjes voor de beren)
Recept voor ongeveer 25 leerlingen

Benodigdheden

Ingrediënten:
1 prei
1 ui
1 wortel
1/3 knolselderij
12 eieren
300 gr geraspte kaas

Kookmaterialen:
snijplankjes en snijmesjes
(niet te scherp voor de kleuters. Gebruik bijvoorbeeld kunststof messen of help met snijden)
weegschaal
kookplaat
koekenpan
spatel
kom
garde
lepel

Zo maak je het:

Was de prei en snij in kleine stukjes.
Was eventueel daarna nog een keer om er zeker van te zijn dat alle prei schoon is van grond.
Pel de ui en snij in kleine stukjes.
Was en rasp de wortel en knolselderij.
Breek de eieren en kluts deze los in een kom en voeg daarna de geraspte kaas toe.
Voeg daarna naar keuze wat ui, prei, wortel of knolselderij toe.
Bak daarna op laag vuur een omelet in een klein pannetje.



5. Pompoen poffertjes

Recept voor ongeveer 25 leerlingen

Benodigdheden

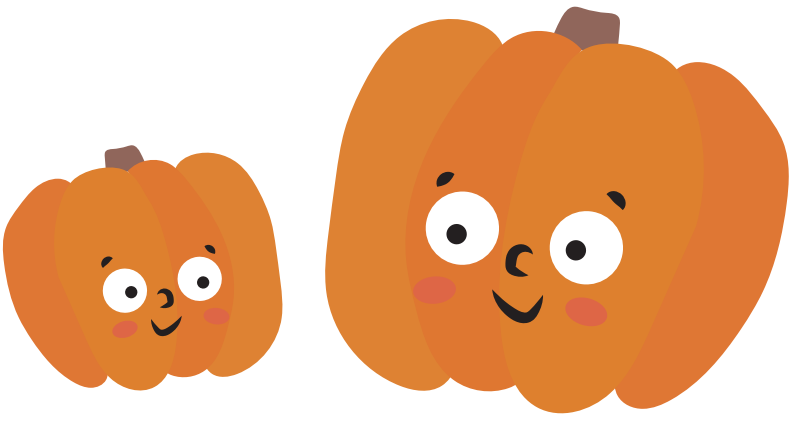
Ingrediënten:
1 gepureerde pompoen (400 gram)
160 gr volkoren tarwemeel
mespunt zout
2 tot 3 theelepels kaneel of koekkruiden
2 eieren
zonnebloemolie om in te bakken
zachte (room)boter, poedersuiker en zeekraalzilt

Kookmaterialen:
Snijplankjes en snijmesjes
(niet te scherp gebruik bijvoorbeeld kunststof messen of help met snijden)
weegschaal
kookplaat
kookpan
koekenpan of poffertjespan
spatel
kom
staafmixer
lepel

Zo maak je het:

Laat een volwassene de pompoen in stukken snijden en verwijder de pitjes. De schil kun je gewoon eten.
Kook de pompoen tot het vruchtvlees wat zachter wordt en pureer met een staafmixer.
Roer pompoen, bloem, eieren, kaneel/koekkruiden en beetje zout door elkaar.
Verhit de olie en doe met een lepel kleine hoopjes beslag in de koekenpan of poffertjespan.
Aan weerskanten goudbruin bakken.
Bestrooien met poedersuiker.
Je kunt ze warm en koud eten.

De poffertjes smaken heerlijk met een beetje zachte (room)boter en Zeekraalzilt.



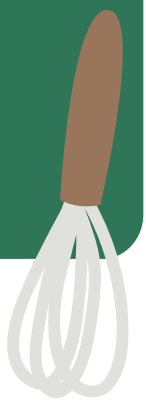
6. Krokante dobber spruitjes

Recept voor ongeveer 25 leerlingen

Benodigdheden

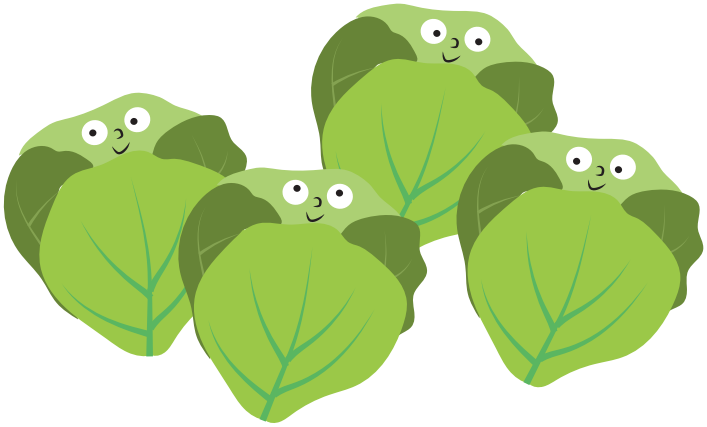
Ingrediënten:
500 gr spruitjes
2 eieren
150 gr gezeefde bloem
4 eetlepels water
beetje zout en peper
zonnebloemolie om in de frituren
poedersuiker

Kookmaterialen:
snijplankjes en snijmesjes
(niet te scherp gebruik bijvoorbeeld kunststof messen of help met snijden)
weegschaal
kookplaat
wok
kom
garde
schuimspaan
keukenrol



Zo maak je het:

Spruitjes schoonmaken, buitenste blaadjes eraf halen.
Spruitjes ca 5-8 minuten koken.
Klop een beslag van de bloem, eieren, water, zout en peper.
Laat beslag even rusten in koelkast.
Verhit zonnebloemolie in wok.
Haal spruitjes door beslag en frituur ze 3-4 minuten, leg ze daarna op een stukje keukenpapier en laat ze een beetje afkoelen.
Lekker met een beetje poedersuiker.



7. Romige preisoep

Recept voor ongeveer 25 leerlingen

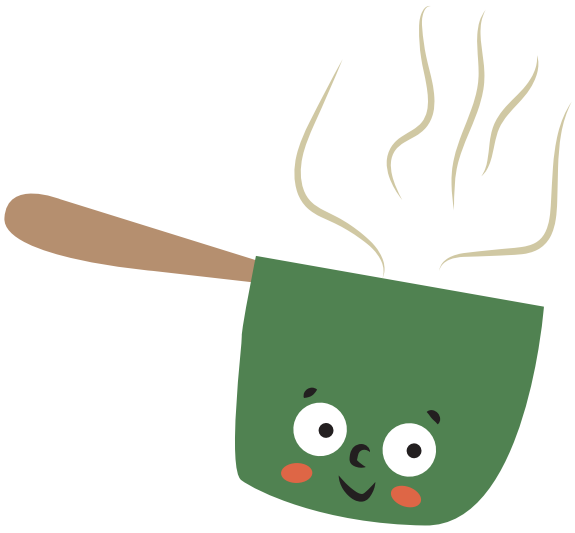
Benodigdheden

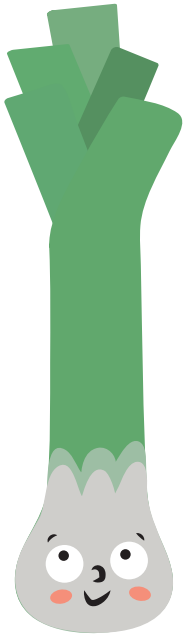
Ingrediënten:
2 preien
1 ui
2 theelepels kerriepoeder
3 of 4 groentebouillonblokjes voor 2,5 liter soep
200 ml room of bekertje crème fraiche
olijfolie

Kookmaterialen:
Kookmaterialen:
snijplankjes en snijmesjes
(niet te scherp gebruik bijvoorbeeld kunststof messen of help met snijden)
kookplaat
soeppan en spatel
soeplepel
staafmixer

Zo maak je het:

Snijd de prei in dunne ringen.
Snipper de ui.
Fruit de ui en de prei in olijfolie met de kerrie.
Voeg 2 liter heet water uit de waterkoker toe.
Groentebouillonblokjes toevoegen en zachtjes laten koken.
Proef om te bepalen of de soep genoeg op smaak is.
Soep met de staafmixer fijn maken.
Room toevoegen en door de soep roeren.





8. Friet en chips met rode bietendip

Recept voor ongeveer 25 leerlingen

Benodigdheden

Ingrediënten voor de friet en chips:
5 aardappels
5 wortels
evt. andere wintergroenten die over zijn
zonnebloemolie

Kookmaterialen:
snijplankjes en snijmesjes
kaasschaaf
kookplaat
wok of frituurpan
schuimspaan
keukenpapier

Ingrediënten voor de Rode Bietendip:
2 rode bieten
paar blaadjes munt
2 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels zure room

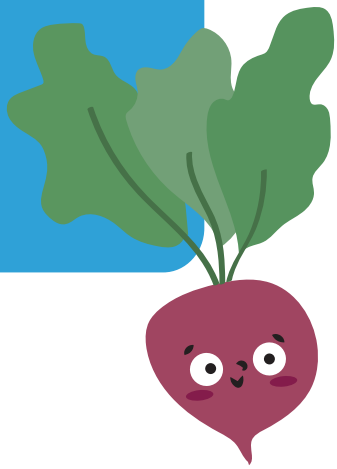
Kookmaterialen:
snijplankjes en snijmesjes
kookplaat
kookpan
staafmixer

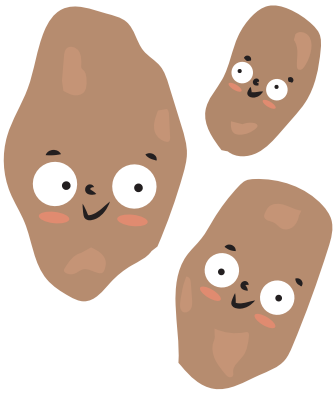
Zo maak je het:

Friet en chip
Aardappels dun schillen, schil er aan laten kan ook, en in smalle reepjes snijden of schijfjes schaven met kaasschaaf of met Pyramide rasp.
Wortels in smalle schijfjes schaven met kaasschaaf of met Pyramide rasp.
Schijfjes en reepjes aardappel en wortel voorzichtig in een pan hete olie een paar minuten frituren tot ze licht bruin zijn. Niet te veel tegelijk frituren.

Lekker met rode bietendip!

Bietendip
Pureer de bietjes met alle andere ingrediënten met een staafmixer.





Spelletjes en quizzen

Spelletjes groep 1 t/m 4

Groente herkennen aan vorm of aan geur

1 Laat de groenten rondgaan om er met de ogen dicht aan te voelen en ruiken. Laat kinderen vertellen wat ze waarnemen bij het voelen en ruiken.
2 Er ligt nu een kleed over de groenten. Je mag met je hand onder het kleed voelen. Pak een groente op. Weet je welke groente het is? (Kan ook achter een scherm, zodat de rest van de kring kan zien welke groente wordt opgepakt.)
3 Je krijgt een blinddoek om. Daarna legt iemand een groente van de tafel in je hand. Voel eraan. Misschien weet je al wat het is. Je kunt ook aan de groente ruiken. Je mag aan de andere kinderen vragen stellen. Zij antwoorden alleen met ja en nee.

Groente herkennen aan smaak

Voorbereiding
Snijd de groenten die rauw gegeten kunnen worden in kleine stukjes.

Laat de fijngesneden groenten op een bordje in de kring zien.

Bespreek: Hier is een bordje met een van de groenten. De groente is al fijn gesneden.

Wie weet welke groente het is?
1 Kun je iets zeggen over de kleur of over de vorm van de stukjes (bijvoorbeeld het krullerige van de boerenkool of de ringetjes van de prei)?

Laat de fijngesneden groenten rondgaan in de kring. Kinderen mogen ernaar kijken maar ook eraan ruiken, iets proeven of eraan voelen.

2 Eén kind krijgt nu een blinddoek om.

3 Je krijgt een bordje met een fijngesneden groente voor je neus. Je kunt het niet zien, maar misschien wel ruiken. Je mag er ook aan voelen. Kun je vertellen wat het is?

Quiz groep 5 t/m 8

t/m vraag 17 voor groep 5 en 6, t/m vraag 30 voor groep 7/8

Vraag 1
Noem 7 groenten die oorspronkelijk alleen in de herfst en winter konden worden gegeten?
Antwoord: Boerenkool, spruitjes, knolselderij, aardappel, uien, prei, witlof, kool, rode biet.

Vraag 2
Welk deel van de plant eten wij als we aardappel eten?
Is dat de bloem, de knol, bol, stengel, blad, knop, vrucht of zaad?
Antwoord: Knol

Vraag 3
Waar komt de aardappel oorspronkelijk vandaan?
Uit Nederland, Zuid-Amerika, Spanje of India?
Antwoord: Zuid-Amerika

Vraag 4
Welk deel van de plant eten wij als we uien eten?
Is dat de bloem, de knol, bol, stengel, blad, knop, vrucht of zaad?
Antwoord: De bol

Vraag 5
Van welke groente is de pompoen familie?
Antwoord: Komkommer

Vraag 6
Welk deel van de plant eten wij als we boerenkool eten?
Is dat de bloem, de knol, bol, stengel, blad, knop, vrucht of zaad?
Antwoord: Het blad

Vraag 7
Welk deel van de plant eten wij als we (dop)erwten eten?
Is dat de bloem, de knol, bol, stengel, blad, knop, vrucht of zaad?
Antwoord: De zaden

Vraag 8
Heeft een aardappel ogen?
Antwoord: Ja, dit zijn de uitlopers van nieuwe aardappelplanten

Vraag 9
Wat zouden mensen vroeger niet kunnen eten in de winter, toen er nog geen kassen in Nederland waren en geen vliegtuigen om producten uit verre landen te halen?
Antwoord: Sla, tomaten, komkommer, courgette, broccoli, enz.

Vraag 10
Hoe moesten mensen vroeger ervoor zorgen dat ze ’s winters genoeg groenten hadden?
Antwoord: Ze moesten de zomergroenten bewaren: drogen, wecken, zouten, roken.

Vraag 11
Hoe komt de rode biet aan de mooie rode kleur?
vitamine C, betanine, rode aarde of caroteen?
Antwoord: Betanine

Vraag 12
Ik maak soms mensen aan het huilen.. Ra ra wie ben ik?
Antwoord: Een ui

Vraag 13
Wat is een pieper?
Antwoord: Een aardappel

Vraag 14
Het is gezond als je veel verschillende kleuren groenten eet. Waar of niet waar?
Antwoord: Dat is waar. Elke kleur bevat weer andere goede voedingsstoffen.

Vraag 15
Als ik gezond eet hoef ik niet te sporten. Waar of niet waar?
Antwoord: Dat is niet waar.

Vraag 16
Wat moet je toevoegen aan witte kool om zuurkool te maken?
Suiker, zout, azijn of olijfolie?
Antwoord: Zout

Vraag 17 (laatste vraag voor groep 5/6)
Hoe heten de vlinders die graag hun eitjes leggen op bijvoorbeeld boerenkool? (de rupsen eten gaatjes in de bladeren)
Antwoord: Het koolwitje: nu snap je ook hun naam!

Vraag 18
Welke delen van de aardappelplant zijn giftig?
Antwoord: Alle delen behalve de knollen(de aardappels dus).

Vraag 19
Wat betekent: groenten uit de koude of volle grond?
Antwoord: Groenten, die buiten op het land groeien. Vers van het land in een bepaalde periode.

Vraag 20
Wat kost de minste energie en is beter voor het milieu; in de winter groenten eten uit de verwarmde kas of in de winter groenten eten uit de volle grond?
Antwoord: Groenten eten uit de koude grond.

Vraag 21
Noem 5 groenten die uit de verwarmde kas komen?
Antwoord: Tomaten, komkommer, paprika, aubergine en courgette worden bijna het hele jaar door in kassen gekweekt, die in de winter verwarmd worden.

Vraag 22
Welk deel van de plant eten we als we peultjes eten? Is dat de bloem, de knol, bol, stengel, blad, knop, vrucht of zaad?
Antwoord: De vrucht.

Vraag 23
Op welke manieren komen groenten van over de hele wereld naar Nederland?
Antwoord: Boot over zee, boot over rivier, vliegtuig, vrachtwagen, trein.

Vraag 24
Welk transportmiddel kost het minste energie?
Antwoord: Boot over zee.

Vraag 25
Welk transportmiddelen kosten het meeste energie?
Antwoord: Vliegtuig.

Vraag 26
Noem 5 bederfelijke groenten/fruit (producten die je niet lang kan bewaren)
Antwoord: Sla, tomaten, komkommers, boontjes en zacht fruit.

Vraag 27
Noem 5 bewaar groenten/fruit (producten die je lang kunt bewaren)
Antwoord: Appels, kool, wortels, knollen en winterwortels.

Vraag 28
Als je milieubewust eet, kies je dan beter voor groenten en fruit van het seizoen of juist niet?
Antwoord: Ja, groenten en fruit van het seizoen en uit de volle grond kosten het minste energie qua teelt

Vraag 29
Zijn aardappelen wintergroenten?
Antwoord: Nee, aardappelen zijn het hele jaar door verkrijgbaar. Nieuwe aardappelen zijn er in de zomer. Maar in de winter eet je vaak stamppot, vandaar dat de aardappel wel bij de winter hoort.

Vraag 30
Sperziebonen komen in de winter uit het buitenland. Hoe worden ze vervoerd naar Nederland, met de boot of met het vliegtuig?
Antwoord: Met het vliegtuig.

Achtergrondinformatie wintergroenten

Inleiding

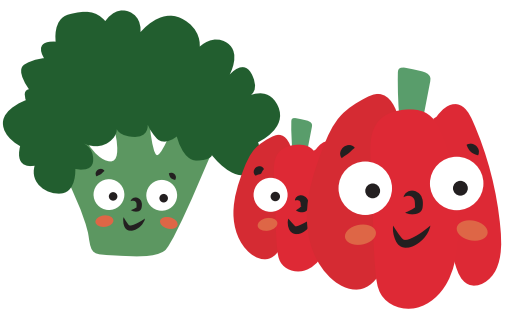
Tegenwoordig kun je gemakkelijk beweren, dat het probleem van schaarse groenten en vitaminen in de winter niet meer bestaat. We vinden het immers heel gewoon dat we het gehele jaar een pondje tomaten, een paprika, een kropje sla en veel soorten fruit kunnen kopen. Naast het aanbod van verse groenten en fruit is er bovendien nog een ruim assortiment aan groenten en vruchten in potten, blikken en diepvriesverpakkingen.

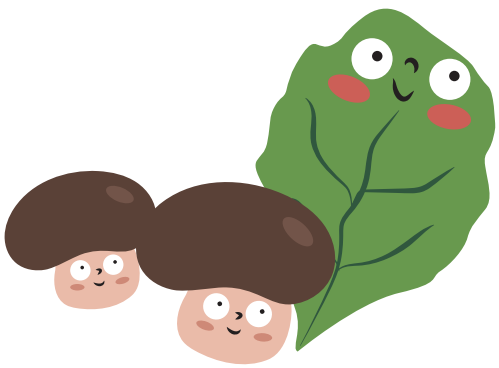
Vooral dankzij de techniek zijn we tegenwoordig in staat op elk gewenst moment te eten wat we lekker vinden. We moeten echter niet vergeten dat dit niet altijd zo is geweest. Het is nog maar veertig jaar geleden, dat in de winter slechts een beperkt assortiment verse groenten beschikbaar was. Dit bestond uit gewassen die de vorst konden verdragen. Zolang de Europese mens landbouwer is, heeft hij gezocht naar methoden om ook in de winter verse groenten te kweken, maar vooral naar manieren om groenten zo lang mogelijk te bewaren. De mens is lange tijd aangewezen geweest op ingemaakte groente, zoals snijbonen in het zout en geweckte groente. Naast de ingemaakte groente was (en is) er tamelijk veel “bewaargroenten”, zoals winterwortelen, rode bieten, uien, knolrapen, rode kolen, groene kolen, savooienkolen, knolselderij en pompoenen. Bij de “bewaargroenten” horen ook bruine bonen, witte bonen, kapucijners en aardappels.

Daarnaast is er in herfst en winter ook “echte” verse groente verkrijgbaar, zoals boerenkool, spruitjes, prei, veldsla en witlof. Bij aanhoudende vorst zijn deze echter niet zo gemakkelijk te verkrijgen.

Het kweken van groente in de herfst en in de winter is moeilijk. Immers, na 21 juni, de langste dag, worden de dagen steeds korter en kouder. Groeiende planten hebben juist perioden met steeds meer zon en warmte nodig. In een warme meimaand kan er in amper vier weken uit een slazaadje een volwassen krop sla groeien. In de winter kan dezelfde krop er, met verwarming en goede zorgen, wel vier maanden over doen.

De groenten die u van ons gekregen heeft, zijn groenten van de “koude grond”. Dat zijn groenten die zonder de warmte en het licht van een kas geteeld worden. Het groeiseizoen van deze planten is in het voorjaar en de zomer. Ze hebben met elkaar gemeen, dat in de plant een voorraad reservevoedsel wordt opgeslagen. Hierdoor zijn ze in staat de winterperiode te overleven. Het zijn groenten die van oudsher als herfst- en wintergroenten bekend hebben gestaan. We hebben bovendien gekozen voor biologische groenten. Ze zijn geteeld zonder gebruik van bestrijdingsmiddelen en als mest zijn uitsluitend natuurlijke meststoffen gebruikt.



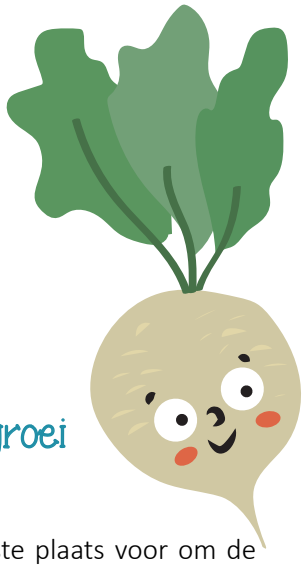


Tegenwoordig vinden we het heel gewoon dat je het hele jaar door zomergroenten en fruit kunt krijgen. Toch is het goed eens na te gaan wat de kosten van vervoer van deze groenten en fruit zijn. Een container met 20 ton sinaasappelen van Spanje naar Nederland kost enkele honderden euro's. Een vliegtuig met tomaten uit Afrika naar Schiphol kost het tienvoudige.
Vrachtvervoer per auto kost, bij een vracht van ± 25 ton, tussen de 1 en 3 euro per kilometer. Reken dan maar eens uit wat een komkommer van 7 ons die van 3000 kilometer ver komt kost!

Ook is het goed stil te staan bij de stookkosten van de kassen. Wat kost aardgas per m3? Als je dan nagaat, dat er bij erg tegenvallend winterweer meer dan één m3 gas per krop verstookt wordt, en je moet het plantje, de (kunst)mest, het water, de grondontsmetting (stoom kost energie!), de verpakking, de afschrijving en de arbeid ook nog betaald krijgen, dan is het geen wonder dat de krop sla in de winter heel wat kost. De groenteboer en de groothandel willen er tenslotte ook nog wijzer van worden. In zo'n krop zitten 's winters bovendien veel minder vitaminen.

De vorige generatie heeft (hopelijk) geleerd, dat groenten onmisbaar zijn in ons dieet; voor de huidige generatie is het vooral van belang te beseffen, dat het energiegebruik ten behoeve van groenteteelt en het vervoer een vorm van luxe is. Het is een loffelijk streven de groenten die in het seizoen zijn te gebruiken, groenten waarin een minimum aan energie geïnvesteerd is. In de biologische landbouw wordt met energie, meststoffen, bestrijdingsmiddelen en grondverbeteringsproducten op een natuurlijke en verantwoorde manier omgegaan.





Planten: opbouw en groei

Wortels:
Wortels dienen er in de eerste plaats voor om de plant vast te zetten in de grond. Het kost moeite om een plant uit de grond te trekken. Bij verplanten van bijvoorbeeld koolplantjes, moeten we er voor zorgen dat de wortels met de wortelhaartjes zo min mogelijk worden beschadigd.

De wortel neemt daarnaast uit de bodem water en voedingsstoffen op, vaak in de vorm van verschillende zouten. De grond heeft soms een tekort aan die zouten, zodat de boer of tuinder moet bemesten. Deze voedingsstoffen worden samen met het water door de wortels opgezogen.

Veel planten bewaren reservevoedsel in de wortels om het volgend jaar snel te kunnen groeien. De mens gebruikt voor zijn maaltijden verschillende wortels of wortelknollen. Wortels hebben zuurstof nodig. De grond moet daarom steeds goed los worden gehouden.

Stengel:
De stengel van een plant moet stevig, taai en buigzaam zijn, want de wind kan met kracht blazen. Sommige stengels missen die stevigheid en moeten steun zoeken. Zo zijn er klim- en slingerplanten zoals druiven en bonen. Tomaten moeten worden opgebonden.

De stengels zijn ingericht voor het vervoer van stoffen. Water en voedingsstoffen (zouten) worden getransporteerd naar de cellen. De suikers gaan vanuit de bladeren naar de cellen. Overtollige stoffen worden vaak vervoerd naar de wortels. Er is dus een voortdurende sapstroom naar boven en naar beneden. Die sapstroom gaat via vaatbundels, die bij de worteltopjes beginnen, door de stengel lopen en via de nerven eindigen tussen de cellen, die suiker maken in de bladeren. Bij bleekselderij zijn die vaatbundels duidelijk te zien.

Blad:
Bladeren bestaan uit een skelet (nerven) voor de stevigheid en bladmoes. Een blad ademt door kleine huidmondjes. Zo kan de buitenlucht gemakkelijk bij de cellen komen. In het blad wordt suiker gemaakt (bouw- en brandstof). Suiker kan worden omgezet in zetmeel, dat beter bewaard kan blijven (bijvoorbeeld in een aardappel). Om suiker te kunnen maken zijn licht, koolzuur uit de lucht en water nodig.



Gewassen

Van de gekweekte gewassen worden soms maar enkele delen gegeten. Welke dat zijn kunt u hieronder zien:

Welk deel van de plant eten we?	Welke groente?
wortel	peentjes, koolraap, bietjes
knol	aardappel, radijs, knolselderij
bol	ui, knoflook, sjalotjes
stengel	lof, bleekselderij, rabarber
blad	koolsoorten, kropsla, andijvie, spinazie, prei
vrucht	Broccoli, bloemkool
zaad	sperzieboon, tomaat, komkommer bruine boon, (dop)erwten, granen

De bovenstaande lijst kan met vele soorten worden uitgebreid.

Ongewenste mee-eters

In de land- en tuinbouw wordt schade o.a. veroorzaakt door dieren. In feite komen er in de vrije natuur geen schadelijke dieren voor. Elk dier heeft zijn eigen plek en taak. Maar de mens ziet zijn bezittingen en zijn voedsel niet graag bedreigd door dieren. Daarom maakt hij een onderscheid tussen nuttige en schadelijke dieren.

Meestal is de mens zelf de oorzaak van alle last en schade die hij ondervindt van de schadelijke dieren. De meeste van deze dieren hebben om in leven te kunnen blijven en zich voort te planten slechts voedsel en een schuilplaats nodig. De mens verschaft hen deze ruimschoots. Daardoor zijn veel dieren, die in de vrije natuur nuttig werk verrichten, door de mens zelf veranderd in schadelijke dieren.

Het voert in het kader van het onderwerp wintergroenten te ver om al deze dieren te beschrijven, maar enkele willen we even noemen: ratten, muizen, hazen, konijnen, vogels, mollen, coloradokevers, slakken, kevers, rupsen, bladluizen, meeltorren, kakkerlakken en vliegen.
Wat gebeurt er als we uitroeien wat schadelijk is voor de mens? Dan zijn de gevolgen nauwelijks te overzien. Met de “schadelijke” dieren zullen ook veel “nuttige” dieren het slachtoffer worden. Denk hierbij eens aan de vele insecten die nodig zijn voor de bestuiving van vele planten.

U kunt de kinderen wijzen op de zogenaamde. biologische bestrijdingsmiddelen. Na gehouden proeven worden momenteel vliegen en bladluizen bestreden door hun natuurlijke vijanden in de kassen te brengen (bijvoorbeeld sluipwespen).

Beschrijving van de groenten

Aardappel

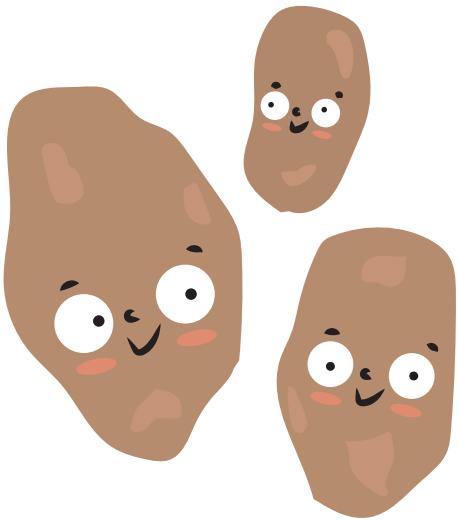
De aardappel behoort tot de Nachtschadefamilie, waartoe ook de tomaat behoort, maar ook allerlei giftige soorten als Zwarte nachtschade en Doornappel. Is van de ene soort (tomaat) alleen de vrucht eetbaar, bij de aardappel is alleen de knol geschikt om te eten.
De aardappel is oorspronkelijk afkomstig uit Zuid-Amerika. Zo'n 2000 jaar geleden werd de aardappel op de flanken van de Andes, daar waar nu Peru en Bolivia liggen, in cultuur gebracht.
De eerste aardappels waren klein, onregelmatig gevormd, hadden vele kleuren en hadden een bittere smaak. Maar als snel ontdekten de Andesbewoners dat ze door te koken heel wat smakelijker werden. De aardappel was toen al een zeer variabele soort, die op grote hoogte kon groeien en daardoor tegen vorst kon, maar ook in het laagland met een warmer en droger klimaat.

Dankzij de ontdekkingsreizen van Columbus en zijn navolgers werd de aardappel in Europa bekend. De eerste, beschreven kennismaking dateert van 1537. In wat nu Colombia is ontdekten Spaanse legers onder leiding van Jiminez de Quesada in een dorp, waaruit de bewoners al waren weggevlucht, allerlei etenswaren, zoals suikermaïs, bonen en "truffels". Die truffel werd beschreven als "van goede smaak, een delicatesse voor de Indianen en een verfijnd maal voor de Spanjaarden". Die truffels waren aardappels.

Rondom 1600 werd de aardappel in Europa geïntroduceerd, maar aanvankelijk viel die niet erg in de smaak. De aardappel werd niet lekker gevonden, of er waren andere bezwaren. Protestanten uit Schotland en noordelijk Ierland wilden de aardappel niet eten, omdat die nergens in de Bijbel werd genoemd. Katholieke Ieren, die het ook vervelend vonden dat de knol niet in het heilige boek voorkwam, besprenkelden daarom pootaardappels met wijwater en pootten ze alleen op Goede vrijdag.

De aardappel werd pas echt populair, nadat regeringen en regenten zich er mee gingen bemoeien. Frederik de Grote van Pruisen gaf bijvoorbeeld de opdracht overal in Pommern en Silezië aardappels te verbouwen. In Frankrijk werd de aardappel pas populair aan het eind van de 18de eeuw, toen een soldaat die in Duitsland gevangen had gezeten en daar aardappels had gegeten, aan het Franse hof wervende verhalen over deze groente hield. Uiteindelijk werd de aardappel in de koninklijke tuinen gekweekt. De aardappelakkers waren met hekken omheind en werden zelfs bewaakt. Dit maakte de gewone bevolking zo nieuwsgierig, dat zij aardappelplanten van de koninklijke akkers stalen en zelf gingen verbouwen.

Pas in de 19de eeuw werd de aardappel echt populair in heel Europa, zelfs zodanig dat er soms alleen nog maar aardappels werden gegeten. Op dit moment worden er zo'n 300 aardappelrassen gekweekt.



Ui

Net als de prei behoort de ui tot het geslacht van de uien, dat weer tot de leliefamilie behoort. De wilde ui, waaruit de gekweekte ui is voortgekomen is als soort verdwenen. Verwante soorten worden nog wel in Centraal Azië aangetroffen, waar de ui ook voor het eerst werd gekweekt. Dit is vermoedelijk voor het eerst al in de prehistorie gebeurd. Bij de oude Egyptenaren zijn vele vermeldingen van de gekweekte ui te vinden. Ze komen vaak voor in grafschilderingen, inscripties en documenten.

Ze werden zelfs als gift aan de goden meegegeven, wanneer een dierbare werd begraven. In het graf van de beroemde farao Toet-ankh-Amon zijn resten van de ui aangetroffen. Dat de ui bij de Egyptenaren hoog stond aangeschreven blijkt ook uit het gebruik als betaalmiddel. De slaven die de piramiden hielpen bouwen werden beloond met uien.

Bij de Grieken en Romeinen was de ui alledaags voedsel geworden voor de gewone mens. De Romeinen introduceerden de ui in de rest van Europa. De Galliërs in Frankrijk geloofden dat je met behulp van de ui het weer kon voorspellen. Een bol met talrijke rokken zou op een strenge winter duiden. Vanaf de Middeleeuwen wordt de ui in Europa massaal gebruikt als groente en als kruid.

Wortel

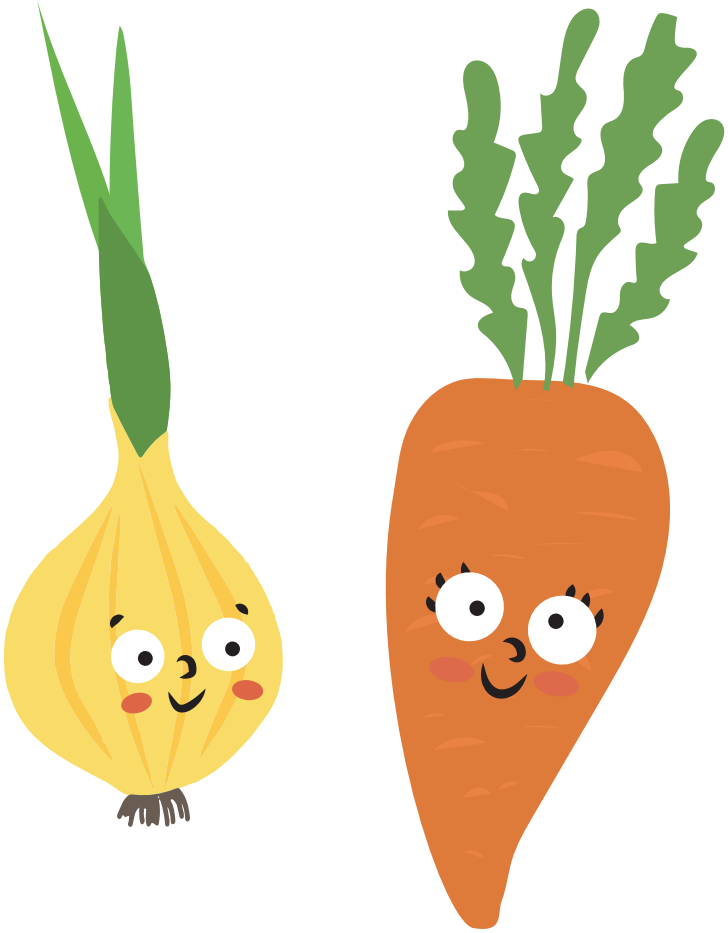
De wortel of peen behoort tot de familie van de schermbloemigen. De witte schermen van de Wilde peen zijn nog steeds vaak bloeiend aan te treffen in de wegbermen van de wegen in de Achterhoek en Liemers. Deze Wilde peen heeft slechts kleine, zuur smakende wortels.

Wanneer zo'n wilde peen op goede grond in cultuur wordt gebracht, zal de plant binnen een aantal jaren grotere wortels ontwikkelen. De peen komt oorspronkelijk uit het Midden Oosten en Centraal Azië. De peen komt al voor op een groentenlijst van de koninklijke tuinen van Babylon uit de achtste eeuw voor Christus, maar komt daarop in het rijtje van de aromatische kruiden voor. Bladeren en zaden geven immers een aangename wortelgeur af.

Er zijn zelfs oudere vondsten van de zaden van de peen. Toch heeft het nog lang geduurd voordat de wortel echt werd gekweekt. Dit is pas tussen 800 en 1000 na Christus gebeurd, toen de Arabische volken tot in Europa oprukten en onder andere een deel van Spanje veroverden. De eerste duidelijke beschrijving is van de Arabier Ibn al-Awam, die tijdens zijn verblijf in Andalusië in de eerste helft van de 12de eeuw twee soorten beschrijft: een sappige en smakelijke soort, die rood of paars-rood was en een stevigere, minder smakelijke soort, die geel of groen was. Hij schrijft dat de wortel werd gegeten met een dressing van olie en azijn, of gemengd met andere groenten en granen.

Pas aan het einde van de Middeleeuwen werd de wortel in heel Europa bekender. Vooral de Nederlanders hebben de wortel verder gekweekt. Eerst waren ze nog bleekgeel of paars, pas in de 17de eeuw ontstond de oranje wortel. Dit is o.a. te zien op schilderijen van Nederlanders uit de 17de eeuw en blijkt ook uit geschriften van de 18de eeuw.

Behalve als groente is de peen vanaf de middeleeuwen ook vaak als zoetmiddel (i.p.v. suiker) gebruikt. Daarom wordt wortel nog steeds gebruikt in puddingen en taarten.



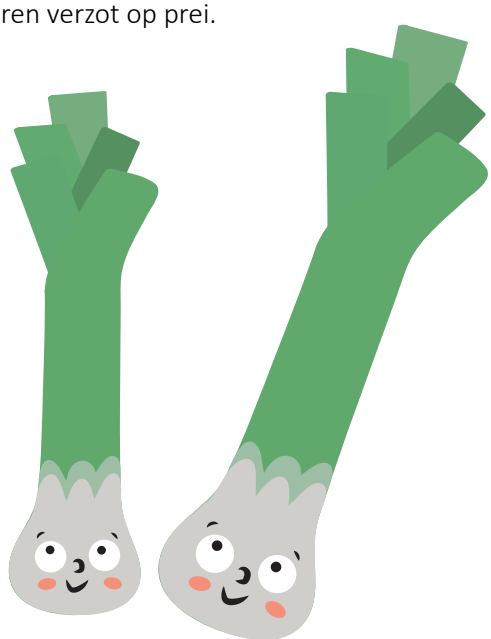
Knolselderij

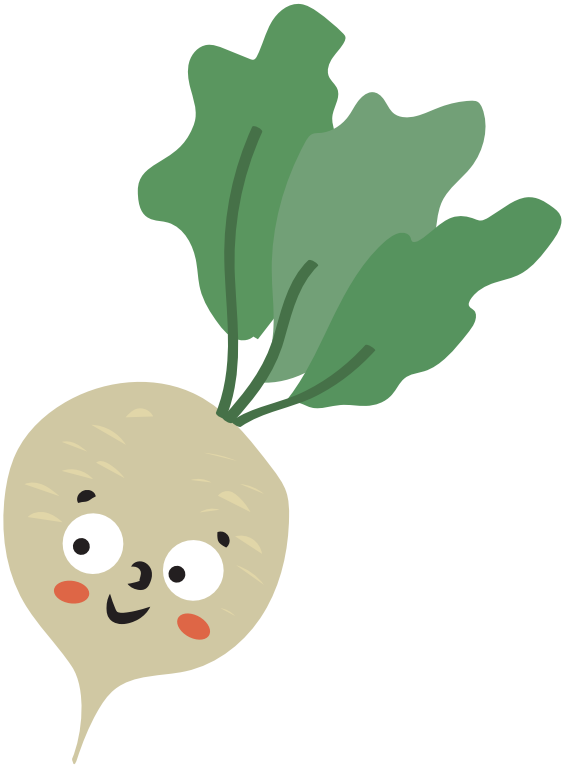
De knolselderij behoort tot de familie van de schermbloemigen, net zoals andere bekende groenten en kruiden als peterselie en wortelen. De selderij wordt op verschillende manieren gebruikt: bij bleekselderij worden de verdikte stengels gebruikt, bij selderij worden alleen de groene bladeren gebruikt en bij knolselderij alleen de wortelknol (de stengelbasis is doorgekweekt tot knol).
De plant mag daarom nooit bloeien, hoewel de zaden ook aromatisch zijn en als kruid te gebruiken zouden zijn.

De knolselderij is pas in de loop van de Middeleeuwen gekweekt, door zand op te hopen rondom de stengelbasis. De oude Egyptenaren, Grieken en Romeinen gebruikten de groene bladeren en de zaden van de selderij. De Wilde selderij is altijd algemeen geweest in Europa en het deel van Azië, dat een gematigd klimaat heeft. In de Odyssee van Homerus wordt de selderij als “selinon” vermeld. Hiervan is de moderne naam afgeleid.

Prei

De prei behoort tot het geslacht van de uien, die tot de leliefamilie behoren. Dit is goed te zien, waneer je de verschillende uisoorten laat bloeien. Worden van de meeste uisoorten de bollen als groente gebruikt, bij de prei gaat het om de verdikte stengel. De prei werd al gekweekt door de oude Egyptenaren. Uit de wilde voorouder werden variëteiten met dikkere stengels gekweekt. Op graftekeningen zijn die soms ook te zien. Ook de oude Grieken en Romeinen waren verzot op prei.





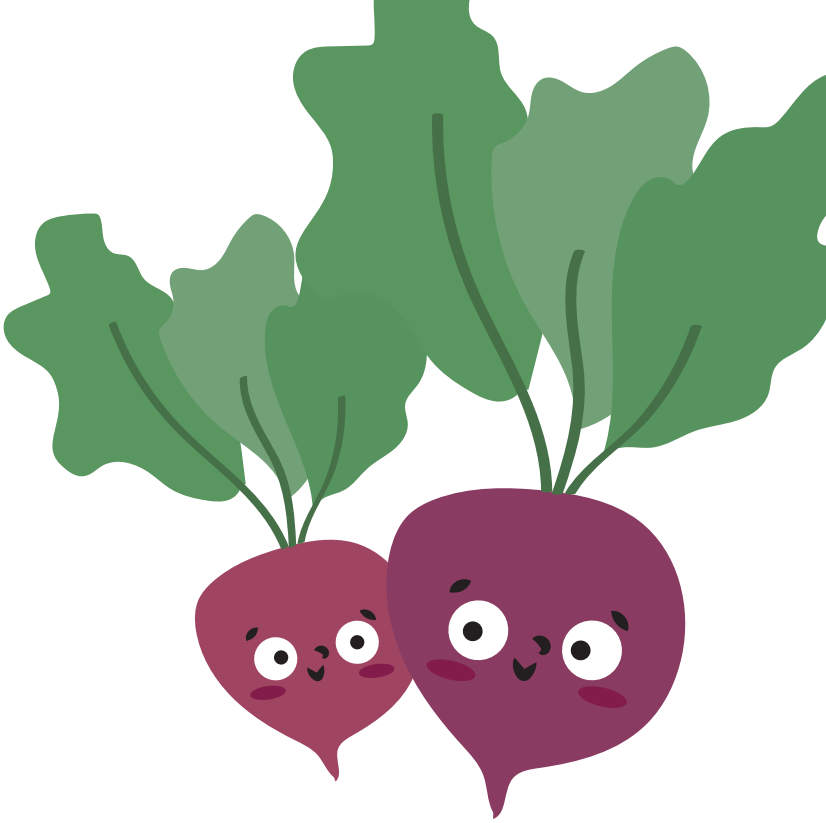
Keizer Nero (die later tijdens zijn regeerperiode Rome in brand stak), die niet kon zingen, geloofde dat hij door regelmatig prei te eten uiteindelijk zou zingen als een nachtegaal. Hij at daarom zoveel prei, dat zijn onderdanen hem Porrophagus, oftewel prei-eter, noemden. In de Romeinse tijd werd prei mede daarom wel als een groente voor de welgestelden beschouwd. Voor de arme mensen was er ui en knoflook, dat als echt arme lui’s voedsel werd beschouwd. Prei werd niet alleen als smaakmaker voor gerechten gebruikt, maar ook apart als groente gegeten. In een van de oudste kookboeken, geschreven door de Romein Apicus, zijn vier prei-recepten opgenomen.
Dankzij de Romeinse veroveringen verspreidde het gebruik van de prei zich over heel Europa. In Wales werd het al snel een nationale groente. De krijgsheren uit Wales staken allen prei in hun helmen om goed te laten zien aan welke kant ze stonden in hun gewonnen strijd tegen de Saksen in de 7de eeuw. Sindsdien is de prei het symbool van Wales. Of het wel echt om prei ging, weet niemand. Waarschijnlijker is dat het om een vorm van wilde knoflook ging. Als groente werd de prei in Groot Brittannië en de rest van Europa in ieder geval pas echt populair ver na de Middeleeuwen.

Prei werd ook gewaardeerd als geneeskrachtig kruid. Vandaar het (Engelse) spreekwoord: “Eet prei in maart en daslook in mei, dan heeft men het gehele jaar geen dokter nodig.”

Rode biet

De rode biet behoort tot de ganzenvoetfamilie, waartoe ook groenten als de spinazie behoren. De wilde voorouder van de rode biet is de zeebiet, die nog steeds overal langs de Atlantische kust en de Middellandse zee groeit en aansluitend in West-Azië tot in India toe. De zeebiet heeft echter maar een kleine wortel.

De cultivering vond al in de oudheid plaats, maar het duurde nog tot omstreeks 1550 voordat de bieten met ronde knollen werden gekweekt. De knol is ontstaan uit de verdikte hoofdwortel en groeit bijna geheel bovengronds.



Koolsoorten (waaronder witte kool, boerenkool en spruitjes)

Alle koolsoorten behoren tot de familie van de kruisbloemigen, waartoe ook de pinksterbloem behoort. Laat je een koolsoort doorgroeien dan krijgt die gele bloemen, die op die van de pinksterbloem lijken. Van de koolsoorten worden zowel de bladeren als groente gebruikt, als de zaden voor de bereiding van olie en mosterd.

Kool is de meest variabele soort onder de gekweekte planten. De wilde voorouder, de zeekool, komt voor langs de kusten van Europa en de Middellandse zee en heeft bladeren, die eetbaar zijn. De oude Egyptenaren aten al graag kool. Op illustraties en reliëfs uit die tijd is kool al te zien. Ook de Grieken kweekten kool en gaven de groente zelfs een religieuze betekenis. Kool werd zelfs in verband gebracht met de oppergod Zeus. De Grieken geloofden dat wanneer Zeus twee tegenstrijdige voorspellingen probeerde te verklaren, hij enorm ging zweten en dat dit zweet afkomstig was van een koolplant. Misschien dat de geur van gekookte kool aan zweet deed denken.

Ook bij de Romeinen stond de kool in hoog aanzien. Aanvankelijk waren er alleen koolsoorten met losse bladeren bekend. Rond de eerste eeuw na Christus werden de eerste sluitkolen gekweekt. De nu bekende sluitkolen, zoals de witte en rode kool, en allerlei andere varianten zijn echter vooral gekweekt in Noordwest Europa na de Middeleeuwen.

Op dit moment bestaan er zo'n 400 typen kool. Ze zijn in een aantal hoofdgroepen te verdelen:

- stengelkolen: ontstaan uit de verdikking van stengels, zoals koolrabi;
- splijtkolen of eeuwige kool, koolsoorten die het dichtst bij de oorspronkelijke wilde soort staan en waarvan de bladeren telkens weer worden geplukt;
- kop of kroploze typen, die ontstaan zijn door de verkorting van de stengel, zoals boerenkool;
- sluitkolen: door sluiting van de bladeren ontstonden stevige bolvormige kolen, zoals witte kool;
- kolen, die ontstaan zijn door verkorting en verdikking van de bloeiwijzen, zoals bloemkool en broccoli;
- kolen, die ontstaan zijn door de ontwikkeling van de okselknoppen aan de stengel, ook wel spruitkolen genoemd, waarvan het bekendste voorbeeld de spruitjes zijn.

De verschillende koolsoorten kunnen onder verschillende omstandigheden groeien. Zo kan de boerenkool goed tegen kou en is alleen daarom al lang een populaire wintergroente.
Net als wilde koolsoorten (zoals koolzaad) vormt de boerenkool geen echte krop of kool. De bladeren zijn zeer decoratief door de fijne krullen.

De boerenkool voelt zich het best bij koud weer en groeit niet eens hard bij warm weer. Ze wordt dan ook nooit in de zomer gekweekt. De plant stelt geen hoge eisen aan de grond. Het is een echte nazomerplant, die daardoor ook geplant kan worden als andere planten al van het land zijn verdwenen. Boerenkool kan in bevroren toestand nog geoogst worden. We moeten echter oppassen, want de bladeren breken dan gauw. Het blad bevat een hoog gehalte aan vitamine A.

Dat het koolwitje haar eitjes graag op de boerenkoolplant legt, is voor de kweker wel eens vervelend. Want zijn rupsen eenmaal uitgekomen, dan laten ze van de plant niet veel meer over dan de nerf. Wanneer de boerenkool onder de sneeuw zit, wordt ze graag gegeten door houtduiven.

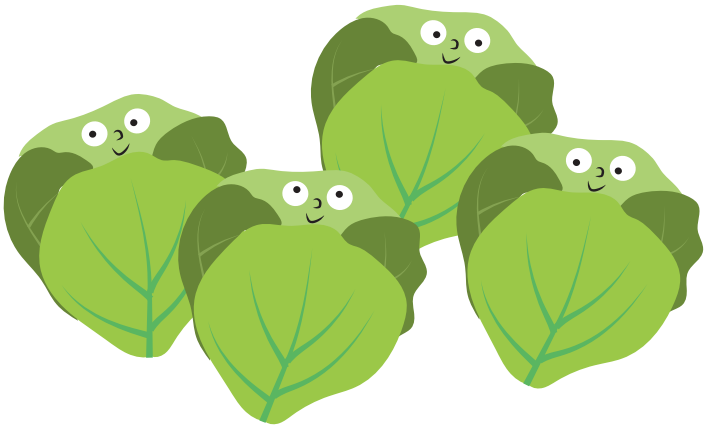
De spruitjes zijn pas laat ontstaan. Ze zijn vermoedelijk pas een paar eeuwen oud en voor het eerst gekweekt bij Brussel. Daarom worden ze ook wel Brusselse kooltjes genoemd.

Spruitkool wordt zo genoemd, omdat de kleine gesloten zijrozetten op jonge spruiten (is uitlopers) lijken. Snijden we een spruitje door, dan zien we duidelijk de overeenkomst met de rode of de witte kool, het zijn eigenlijk miniatuurkooltjes.

Het zaaien van spruitkool gebeurt meestal in april (in de volle grond). Na vier maanden is de plant dan op zijn grootst, 60- 90 cm hoog. De plant zelf is een langzame groeier, maar wel winterhard.

De spruitjes groeien in de oksels van de bladstelen. Wil men de groei bevorderen, dan worden de onderste bladeren en de top van de plant verwijderd. Eén plant brengt zo'n 50 tot 75 spruitjes op. De spruitjes worden in november- december geoogst. Meestal worden ze van onderaf afgebroken. Om een zo groot mogelijke opbrengst te krijgen, heeft men een plant ontwikkeld, waaraan alle spruitjes ongeveer gelijk rijp" zijn, zodat ze ook gelijk geoogst kunnen worden.

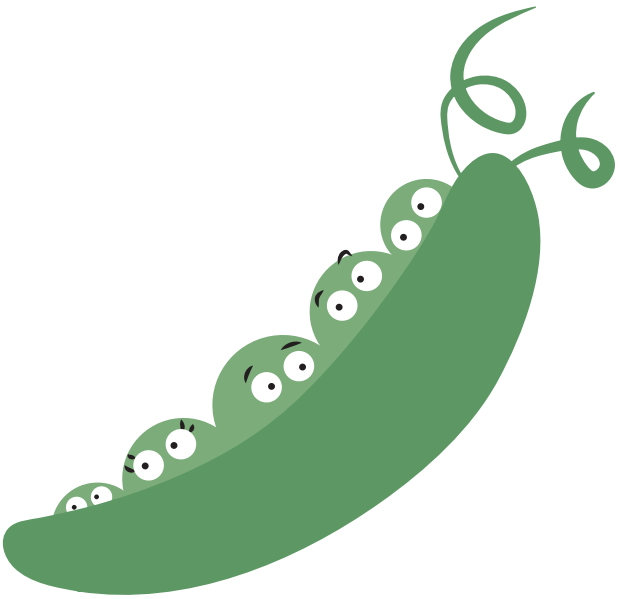
De bekende spruitjesgeur ontstaat wanneer men de spruitjes te lang laat koken; er komt dan namelijk een vluchtige zwavelverbinding vrij. Bij te lang koken, loopt het belangrijke vitamine C-gehalte sterk terug.



Groene erwten

De groene erwt behoort tot de familie van de vlinderbloemigen, waartoe ook soorten als klaver en brem behoren. Het is een eenjarige, klimmende plant met witte, roze en paarse bloemen. Uit de bloemen ontstaan peulen, waarin de zaden (de erwten) zich bevinden.
De voorouder van de groene erwt was de wilde velderwt, die onder vrij droge omstandigheden groeide in West Azië.
De groene erwt werd al in de oudheid als groente verbouwd. In het oude Egypte, Griekenland en Rome was de erwt al populair. De erwt werd alleen rijp gegeten. De peulen groeiden volledig uit en werden dan geoogst. De erwten werden uit de peulen gehaald en gedroogd en bewaard. De uitbreiding van het Romeinse rijk zorgde ervoor dat de erwt zich verspreidde over heel Europa. Gedroogde erwten waren vooral in de winter een van de belangrijkste bestanddelen van het eten van de armere mensen in de Middeleeuwen. De erwt was goedkoop, vulde goed en was eiwitrijk. Groene erwten werden in die tijd alleen als een dikke soep of een puree gegeten.

Het eten van verse groene erwten, de doperwten werd pas in de 16de eeuw in Europa een gebruik. Deze verse erwten zijn nog niet helemaal rijp en liggen daardoor wat zwaarder op de maag. Vooral in Frankrijk werd de doperwt zeer populair. In de tijd van Lodewijk de veertiende was het onder vrouwen niet ongebruikelijk om na een uitgebreide maaltijd thuis voor het slapen gaan nog een maaltje verse erwten te nuttigen.
Vanaf het einde van de 19de eeuw worden erwten ook in blik bewaard. Ze worden dan echter wel dof van kleur, want bij het verhitten t.b.v. het conserveren verdwijnt de groene kleur. Dat is de reden dat erwten in blik weer worden bijgekleurd.
Gedroogde, rijpe erwten zijn echter nooit in ongenade geraakt. Je kunt ze nog steeds heel en gedroogd kopen, of gehalveerd en zonder jasje. Ze worden dan spliterwten genoemd.





Winter Groenten

lespakket