

INFORMATIEBLAD Bovenbouw

Groentekalender

	jan	feb	maart	april	mei	juni	juli	aug	sept	okt	nov	dec
aardappelen	B	B	B	B	B	B/K	B/K	B	B	B	B	B
andijvie				K	K	K	K	K	K	K	K	K
asperge					K	K						
aubergine							K	K	K	K		
bleekselderij							K	K	K	K		
bloemkool				K	K	K	K	K	K	K	K	
boerenkool	K	K	K							K	K	K
broccoli			K	K	K	K	K	K	K	K	K	
chinese kool							K	K	K	K	K	
courgette							K	K	K			
doperwt						K	K					
knolselderij	B	B	B					K	K	K	B/K	B
knolvenkel							K	K	K	K		
komkommer						K	K	K	K	K		
koolrabi				K	K	K	K	K	K			
koolraap	B	B	B							B/K	B/K	B
kropsla				K	K	K	K	K	K	K	K	
paprika								K	K	K		
peultjes					K	K	K					
pompoen	B	B						K	K	B/K	B	B
prei	K	K	K	K		K	K	K	K	K	K	K
raapstelen				K	K	K						
rabarber				K	K	K	K					
radijs				K	K	K	K	K	K			
rode biet	B	B	B	B			K	K	K	K	B	B
rode kool	B	B	B				K	K	K	K	B	B
savooienkool	K	K				K	K	K	K	K	K	K
schorseneren	K	K	K							K	K	K
snijbonen							K	K	K	K		
spinazie			K	K	K	K	K	K	K	K		
spitskool					K	K	K		K	K		
spruitkool	K	K	K							K	K	K
tomaten							K	K	K	K		
uien								K	K	K	B	B
veldsla	K	K	K							K	K	K
winterwortels	B	B	B							K	B	B
winterpostelein	K	K	K									K
witlof	K	K	K	K						K	K	K
witte kool	K	K	K				K	K	K	K	K	B
ijsbergsla							K	K	K	K		
zomerpeen					K	K	K	K	K	K	K	

B = Bewaargroente**K = Groente van de koude of volle grond (vers van het land)**

WERKBLAD Bovenbouw**Groentekalender opdrachten**

1. Kleur de wintermaanden blauw. Welke groenten zijn in deze maanden vers van de koude (of volle) grond te verkrijgen?

2. Welke zijn de bewaargroenten in de winter?

3. Waarom zijn bewaargroenten belangrijk?

4. Wat betekent B/K?

5. Zijn aardappelen wintergroenten?

6. Kleur de zomermaanden geel. Welke groenten zijn in deze maanden vers van de koude (of volle) grond te verkrijgen?

7. Welke zomergroenten zijn maar twee of drie maanden vers verkrijgbaar?

8. Hoe kun je deze groenten toch het hele jaar door eten?

9. Hoe kan het dat we het hele jaar door verse groenten kunnen krijgen?

Winterstampot: Boerenkool!

Maak samen met je klas een typische wintermaaltijd, met of zonder echte rookworst.

Je hebt nodig:

een kilo boerenkool, fijngesneden, 2 kilo aardappelen, scheutje azijn, 3 glazen melk, zout, 2 grote pannen, aardappelmesje, stamper, pollepel.

Vul de pan met water. Schil de aardappelen, snij ze doormidden, doe ze in de pan en zet de pan op het vuur. Als het water kookt, voeg je een theelepel zout toe.

Daarna zet je het vuur lager.

Vul de tweede pan half met water, doe de fijngesneden boerenkool erbij met een scheutje azijn. Zet de pan het op vuur. Als de boerenkool kookt, voeg je een theelepel zout toe. Daarna zet je het vuur lager.

Laat de groenten een half uur koken. Controleer of de aardappels gaar zijn, door er met een vork in te prikken. Als ze zacht zijn, kun je ze afgieten. Met de deksel half op de pan. Roer vervolgens de melk er met een pollepel door.

Schep de boerenkool door de aardappelpuree. Stamp de boerenkool met de puree door elkaar. Als de boerenkoolstampot te droog is, doe je er wat kookvocht bij.

Klaar!

WERKBLAD Bovenbouw**Tekstblad Transport en energie****Transport en energie**

Veel groenten kunnen alleen in bepaalde maanden geteeld en geoogst worden. Maar de mensen willen wel elke dag kunnen eten waar ze zin in hebben. Daarom worden veel groenten (en fruit) geïmporteerd. Dat wil zeggen: ingevoerd in Nederland, vanuit een ander land. Met welk transportmiddel de groenten worden vervoerd hangt natuurlijk af van het land van herkomst. Maar ook met de bederfelijkheid van de groenten of het fruit.

Bekijk onderstaande tabel en beantwoord de volgende vragen:

Welk transportmiddel kost de meeste energie?

Welk transportmiddel kost de minste energie?

Transportmiddel	Energieverbruik per 1000 km (megajoules)
Boot over zee	0.1
Boot over rivier	0.5
Trein	0,8
Vrachtauto	2-8 (afhankelijk van de grootte van de vrachtauto)
Vliegtuig	10

Hoe zit het nou precies met dat transport?

Veel geïmporteerde groenten zijn afkomstig uit Zuid-Europa. Deze worden per vrachtwagen vervoerd. Hoe verder het land bij ons vandaan is, hoe meer energie het kost om het naar ons land te halen. Tenminste, wanneer gelijke vervoermiddelen gebruikt worden. Druiven uit Griekenland kosten dus meer energie, dan druiven uit Spanje.

Helemaal groot wordt dit verschil als het om bederfelijke producten gaat. Boontjes uit Kenia die worden ingevlogen, kosten vele malen meer energie dan boontjes uit Spanje, die per vrachtauto komen.

De volgende vuistregel kun je toepassen:

Bederfelijke producten van een ander continent vervoer je per vliegtuig.

Bederfelijke producten zijn

bv. Sla, tomaten, komkommers, boontjes en zacht fruit.

Bewaargroenten en –fruit zijn bijvoorbeeld:

appels, kool, wortels, knollen en winterwortels.

Wat komt met de boot, wat met het vliegtuig?

Boot	Vliegtuig
Uien	Sperziebonen (winter)
Tomaten	Asperges (winter)
Kiwi's	Passievruchten
Bananen	Aardbeien (winter)
Peren	Bramen (winter)
Druiven	Frambozen (winter)
Perziken	Mango's
nectarines	Peultjes (winter)
appels	Lychees (winter)

Vraag

Kijk naar je vragenlijstje.

Je hebt bepaalde groenten gevonden en gezien uit welke landen ze komen.

Kun je zien of bovenstaande vuistregel klopt?

Opdracht

Je hebt op je vragenlijstje onderzocht uit welke landen de groenten afkomstig zijn. De volgende opdracht is: kies nu een importgroente en maak een recept voor een groentegerecht. Kies groenten uit zo veel mogelijk verschillende landen. Schrijf het recept heel mooi op en versier het met tekeningen.

Als iedereen een groentegerecht heeft bedacht en een mooi recept heeft gemaakt, kunnen deze gebundeld worden tot een 'internationaal kookboek voor deze tijd van het jaar'!

WERKBLAD Bovenbouw

Vragenlijstje

Welke groenten zie je in de winkel? Waar komen ze vandaan?

Kruis de groente aan die je ziet en schrijf het land van herkomst op de lijn.

O spruitjes _____

O winterwortel _____

O prei _____

O bleekselderij _____

O broccoli _____

O aardappel _____

O uien _____

O paprika _____

O selderijknol _____

O boerenkool _____

O spitskool _____

O sla _____

O tomaten _____

O aubergine _____

O peultjes _____

O sperziebonen _____

Zie je nog andere groenten, vermeld ze dan hieronder.

O _____ O _____

O _____ O _____

O _____ O _____