

# seizoensgroenten

## alles wat van ver komt is...

Vroeger was niet alles beter! Maar soms is er hernieuwde belangstelling voor wat vroeger wel goed was! Zo is het ook met wintergroenten. In een portie spruitjes zit meer vitamine C dan in een sinaasappel! En de spruitjes maken een veel kortere reis dan sinaasappels, voordat zij in de winkel liggen. In deze lesbeschrijving kunnen de kinderen de voordelen van wintergroenten ontdekken.

### Middenbouw - les



**Wat is het doel?** De kinderen leren dat wintergroenten groen (duurzaam) en gezond zijn.

**Sluit aan bij de Tule-leerlijn** kerndoel 39 gevolgen van ingrepen (vanuit verschillende perspectieven bekeken)

**Hoe lang duurt het?** Ongeveer 60 minuten

**Wanneer voert u het uit?** Kan het hele jaar door

**Wat hebt u nodig?** Internet, diverse groenten.

**Wat moet u vooraf doen?** Het werkblad kopiëren en groenten inkopen, bijvoorbeeld sla, komkommer, spruitjes, rode kool en zuurkool.

**Welke sites kunt u raadplegen?**

[www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl), [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl),  
[www.milieucentraal.nl](http://www.milieucentraal.nl), [www.gezondheidsnet.nl/voeding/artikelen/2539/wintergroenten-op-een-rij](http://www.gezondheidsnet.nl/voeding/artikelen/2539/wintergroenten-op-een-rij), [www.smulweb.nl/recepten/&query=wintergroenten](http://www.smulweb.nl/recepten/&query=wintergroenten).

Dit artikel is geschreven naar aanleiding van de handleiding Wintergroenten. Dit is een materiaalzending uitgegeven door het Netwerk Gelderse Centra voor Natuur- en Milieueducatie.

Als huiswerkopdracht stellen de kinderen hun (groot)ouders de volgende vragen:

- 1 Wat aten jullie vroeger in de winter, toen jullie zo oud als wij waren?
- 2 Welke groenten eten jullie nu minder vaak?
- 3 Weten jullie ook waar deze groenten vandaan komen?
- 4 Zit er veel vitamine in deze groenten?

### Vlieggroenten?

De dag erna worden de vragen en antwoorden met de kinderen besproken in de klas. Vraag de kinderen om een lijst te maken met allerlei groenten op het werkblad. Na een minuut of vijf is de lijst lang genoeg. Maak samen een verzamellijst op het bord waarmee de kinderen hun eigen lijst kunnen aanvullen.

Vraag de kinderen op internet uit te zoeken waar de groenten vandaan komen. Op het werkblad vullen ze in hoeveel energie er nodig is voor de reis van de kweker naar de winkel in de buurt. Daarna kunnen de kinderen uitzoeken of er veel vitamines in deze groenten aanwezig zijn.



## Zomer- of wintergroente?

Vraag de kinderen een verdeling te maken in wintergroenten en zomergroenten. (Wintergroenten zijn o.a. spruiten, boerenkool, winterwortelen, groene kool, knolselderij, koolraap, pastinaak, prei, zuurkool, schorseneer en pompoen).

Wat zijn nu zomergroenten en wintergroenten precies? Wintergroenten worden in de volle grond verbouwd en kunnen prima groeien bij een lage temperatuur. Wintergroenten kunnen tegen vorst en kunnen ook goed bewaard worden. Zomergroenten groeien alleen in de zomer in de volle grond, maar worden het hele jaar door ook in kassen gekweekt.

Vraag de kinderen in groepjes na te denken over de voor- en nadelen van het gebruik van wintergroenten en zomergroenten. En vraag of er nog andere voor- of nadelen zijn. Ze kunnen hierbij denken aan smaak, kosten of bereiding van de groenten. Bespreek de uitkomsten, maak eventueel een overzicht op het bord: voordelen en nadelen. Laat de kinderen de eigen lijstjes op het werkblad aanvullen.

Vraag de kinderen in groepjes conclusies te trekken uit de twee overzichten. Ofwel: Was vroeger alles beter? Sluit af met de opdracht om een lekker en gezond recept te zoeken met de favoriete wintergroente van het kind. Noteer het op je werkblad. Neem het mee naar huis en vraag of je het mag maken. Natuurlijk mag ieder kind verslag doen van het gemaakte gerecht.

## Weetje

*In 2010 werd er in Nederland op ruim 14.500 hectare wintergroenten verbouwd, dat zijn ongeveer 22.000 voetbalvelden bij elkaar. De top 3 van wintergroenten bestaat uit winterpeen, spruitjes en prei. Samen beslaan ze drie kwart van die 14.500 hectare.*

## Weetje

*6000 Jaar geleden gebruikten de Chinezen al zuurkool!*

## Tip: Leer een oude wintergroente kennen!

*Pastinaak (of andere knolgroenten, zoals bieten of wortel) lenen zich goed om chips van te maken. Dit kan gewoon in de frituur op ongeveer 170 graden of in een pan met bijv. zonnebloemolie. Pas dan wel op, hete olie kan natuurlijk gevaarlijk zijn. Het is belangrijk om de groente in dunne plakjes te snijden (bijv. met een kaasschaaf of een mandoline), droog te deppen en deze dan snel te frituren in de olie tot ze goudbruin zijn. Geef je eigen smaak aan de chips met bijv. peper, zout, paprika poeder of chilipoeder.*



# werkblad

## voor of tegen?

Hoe heet de groente?	Uit welk land komt de groente?	Veel of weinig energie nodig voor vervoer	Hoe gezond is deze groente?	Zomer of Wintergroente
1				<input type="checkbox"/> zomergroente <input type="checkbox"/> wintergroente
2				<input type="checkbox"/> zomergroente <input type="checkbox"/> wintergroente
3				<input type="checkbox"/> zomergroente <input type="checkbox"/> wintergroente
4				<input type="checkbox"/> zomergroente <input type="checkbox"/> wintergroente
5				<input type="checkbox"/> zomergroente <input type="checkbox"/> wintergroente
6				<input type="checkbox"/> zomergroente <input type="checkbox"/> wintergroente
7				<input type="checkbox"/> zomergroente <input type="checkbox"/> wintergroente
8				<input type="checkbox"/> zomergroente <input type="checkbox"/> wintergroente

### Bedenk 3 voordelen en 3 nadelen van zomer- en wintergroenten

Voordelen van het eten van seizoensgroenten	Nadelen van het eten van seizoensgroenten
1	
2	
3	

# werkblad

## favoriet gerecht

### Mijn favoriete gerecht

Beschrijf een gerecht van jouw favoriete zomer- of wintergroente. Ik kies voor:

Wat heb je nodig om dit gerecht klaar te maken?

Wat moet je doen om het gerecht klaar te maken?

Teken jouw gekozen gerecht

op het bord: maak het mooi op

