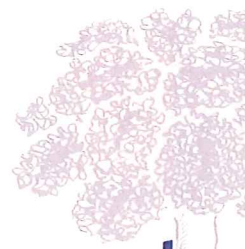
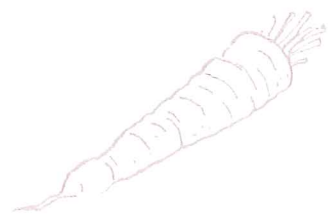


W at kun je in de klas met wintergroenten doen? Opensnijden, onderzoeken, beschilderen of gewoon eten... In dit artikel tips voor een les, en een werkblad voor de kinderen.



Groenten van de

door Maarten de Jongh

IN DE ENE ZOMER GEBEURDE HET WAT EERDER DAN in de andere. Maar altijd was er wel een dag dat de groenteboer met zijn kar met alleen maar snijbonen langs de deur kwam. Dan werd er een avond door het hele gezin onder hoogspanning gewerkt. De jaarlijkse snijbonenoogst moest worden geweckt. De volgende dag werden de glazen potten op planken in de kelder gezet. Daarnaast werd er ook nog eens een grote Keulse pot met snijbonen in het zout klaargemaakt. Die kwamen dan als 'groene met witte' (snijbonen met witte bonen) na urenlang gesudderd te hebben in de winter op tafel.

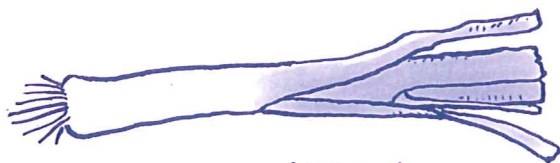
Het hele jaar vers

De tijd dat veel groenten alleen in de zomer vers te koop waren, ligt inmiddels al weer een aantal jaren achter ons. De teelt in verwarmde kassen en import uit exotische oorden heeft ertoe geleid dat de meeste soorten groenten het hele jaar vers

verkrijgbaar zijn. Wecken doet bijna niemand meer. Daar is de diepvries voor in de plaats gekomen. De enige groenten die in de winter nog van de 'koude grond' komen zijn boerenkool, spruiten en prei. Andere in de winter verkrijgbare bewaargroenten als uien, rode en groene kool, koolraap, rode biet en winterwortels zijn voor de winter gerooid. Bij de bewaargroenten horen ook bruine en witte bonen en kapucijners. Daarnaast zijn onder andere ook veldsla en witlof te krijgen. Maar bij aanhoudende vorst zijn deze groenten niet zo eenvoudig verkrijgbaar.

Het kweken van groenten in de herfst en winter is lastig. Na 21 juni worden de dagen steeds korter en vanaf september ook kouder. Dan duurt het, zelfs onder glas, vier keer zo lang voordat uit een zaadje een krop sla is gegroeid.

De groenten die als wintergroenten bekend staan, komen van de 'koude grond'. Ze zijn zonder de warmte en het licht van een kas geteeld. Deze



Prei

Prei wordt al naargelang de oogsttijd onderscheiden in zomer-, herfst- en winterprei. Het is een groente die al bij de oude Grieken en Romeinen bekend was. Prei wordt geteeld om de stengel en het blad. Winterprei wordt in mei gezaaid. Om een lange witte schacht te krijgen worden de jonge plantjes diep uitgeplant. Winterprei kan de hele winter buiten blijven staan. Maar bij aanhoudende vorst is prei lastig te oogsten. Koop een prei waar het loof nog volledig aan zit.

Lessuggesties

- Met een doorgesneden prei kan een geurspoor worden uitgezet. Laat kinderen proberen het spoor te volgen.
- Snijd een prei dwars en in de lengte door. Zo kunnen de kinderen de structuur mooi zien.
- Proeven de kinderen smaakverschil tussen het witte en groene deel van prei?
- Eenvoudig klaar te maken: prei met sausje. Snijd al het groen van de prei af. Laat het witte deel in een pan met kokend water tien minuten koken. Haal de prei eruit en laat het koud worden. In de lengte doorsnijden en in een schaal schikken. Giet er een sausje over van citroensap, beetje olijfolie en een likje mosterd.

Rode kool

Rode kool vormt een vaste krop doordat de bladeren over elkaar groeien. Dat is mooi te zien als we de kool van boven naar beneden doorsnijden. Om de vaste kool zitten wat losse bladeren. Maar bij de meeste winkels zijn die er al afgesneden. Maar misschien wordt er op een moestuin of bij een boer in de buurt rode kool geteeld. Probeer daar dan een 'complete' plant te krijgen. Het paars-rood van de buitenste bladeren is prachtig om te zien.



MB
BB

koude grond

groenten hebben met elkaar gemeen dat in de planten een voorraad reservevoedsel is opgeslagen. Hierdoor zijn ze in staat de winterperiode te overleven.

Wintergroenten in de klas

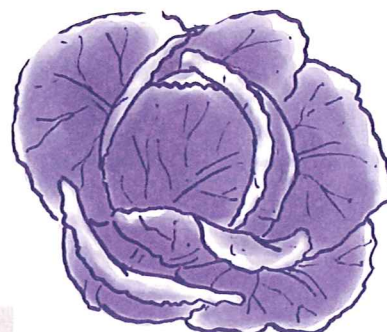
Veel kinderen zullen niet meer direct kunnen opnoemen wat wintergroenten zijn. Begrijpelijk als je een blik werpt in de schappen van de groenteboer of supermarkt. Daar liggen veel groenten het hele jaar door te koop. Vaak vers, maar ook in potten of ingevroren. Daarom is het leuk om eens een les te besteden aan speciale wintergroenten. U kunt dit doen naar aanleiding van het pakket van NME-Gelderland (zie kader pagina 34). Maar u kunt ook zelf in de winkel of bij de boer op zoek gaan naar geschikte groenten. Ter informatie een korte beschrijving van wintergroenten, en de mogelijkheden daarmee voor een les.

Lessuggesties

- Laat de rode kool van boven naar beneden doorsnijden. Ziet er prachtig uit. Kan wedijveren met elk modern kunstwerk.
- Smeer het snijvlak van een doorgesneden rode kool in met plakkaatverf. Prachtig om mee te stem-pelen. Als het verfdeel er later weer afgesneden wordt, kan de kool gewoon gegeten worden.
- Van een rode kool kunnen heel voorzichtig de bladeren een voor een worden afgepeld.
- Laat de kinderen een rode kool vergelijken met een groene kool.
- Gekookte rode kool met stukjes appel en rozijnen smaakt heerlijk.

Boerenkool

Boerenkool is misschien wel de meest typische wintergroente van allemaal. De jonge plantjes worden pas laat in de zomer geplant, als de meeste andere groenten al geoogst zijn. Boerenkool is volkomen winterhard. Bij pittige vorst bevroren de bladeren wel, maar ook dan kunnen ze nog worden geoogst en gegeten. Het koolwitje legt graag haar eitjes op boerenkoolplantjes. Als dat gebeurt, blijft er van de plantjes niet meer dan een skelet van nerven over. Als er sneeuw ligt, willen duiven nog wel eens flink in de boerenkool huishouden.



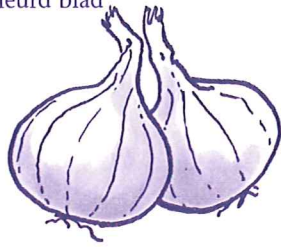
Illustraties: Iita Frins

Lessuggesties

- Kijk op de bladeren van boerenkool of er diertjes van hebben gegeten. Kunnen de kinderen achterhalen wat voor diertjes het zijn geweest?
- Vergelijk boerenkool met rode kool en spruitkool. Veel kinderen kennen deze koolsoorten alleen in pot, blik of diepvries. Als u kans ziet complete planten in de klas te halen, is dat een garantie voor grote belangstelling. Het opvallendste verschil tussen boerenkool en de twee andere koolsoorten, is dat boerenkool uit losse bladeren bestaat, terwijl rode en spruitkool een vaste krop vormen. Spruitjes zien er uit als mini groene kooltjes. De vaste krop bestaat uit bladeren die strak over elkaar heen groeien. Beschikt u over een complete boerenkoolplant, dan zal verder opvallen dat de onderste bladeren, en soms meer dan die, meestal ontbreken. Die zijn al eerder vergeeld en afgevallen. De plaatsen waar die bladeren hebben gezeten, zijn duidelijk aan de dikke stengel te zien. Dit verschijnsel is ook bij spruitkool te zien. De plaatsen waar de bladeren hebben gezeten zijn tussen de spruitjes terug te vinden. De spruitjes groeien in de bladok-sels. Aan een complete spruitkoolplant zien de onderste spruitjes er niet meer uit als een vast kropje. Zij zijn veel losser gegroeid.
- Een rode kool is veel groter dan een spruitje, maar ze hebben duidelijke overeenkomsten in groeiwijze. Dat kun je zien als we zowel een rode kool als een spruitje in dezelfde richting doorsnijden. Overigens is het leuk kinderen te laten probe-ren de bladeren van een rode kool af te pellen. Dat valt beslist niet mee. Bovendien levert het verras-sende nieuwe beelden op.
- Breek het blad van de boerenkool. Uit de nerven steken dunne draadjes. Hierdoor worden water en voedsel getransporteerd. Gebruik loop of micro-scoop om deze 'leidingen' beter te bekijken. Loepen of microscopen zijn vaak te leen bij centra voor natuur- en milieu-educatie.

Rode bieten

Rode bieten, ook wel krotten genoemd, worden onderscheiden in zomer- en bewaarbieten. Van de bewaarbieten die in de winkel worden verkocht is het blad afgehaald. Het is leuk het bovenste kapje van een rode biet op een schoteltje met een beetje water in de vensterbank te zetten. Zorg dat er altijd een beetje water op het schoteltje blijft staan. Uit het kapje zal een bosje mooi gekleurd blad opgroeien.

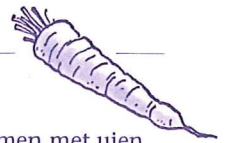


Uien

Uien horen tot de oudste groenten uit de geschiedenis. Ze werden al driehonderd jaar voor Christus in het verre oosten verbouwd. Geen wonder, want er is geen groente die zo gezond is en die in zoveel verschillende gerechten wordt gebruikt. Voor ons doel kopen we een forse bewaarui. Naast deze 'gewone' ui zijn er ook zilveruien, sjalotten en bosuitjes.

Lessuggesties rode biet en ui

- Vergelijk een ui en een rode biet met elkaar door beide van boven naar beneden door te snijden. De ui is een bol met 'rokken'. De rode biet is een knol en massief (vergelijk ook met een doorgesneden aardappel).
- Ui en biet kunnen zowel op een glas water als in een pot met grond worden opgekweekt.
- Na opkomst is ook mooi het verschil in blad tussen ui en rode biet te zien.
- Met het rode kookwater van rode biet kan worden geverfd.
- Hoe lang duurt het na het eten van rode bieten voor je plas niet meer rood is?



Winterwortels

Winterwortels vormen samen met uien en aardappels de ingrediënten voor een onvervalste hutspot, net als boerenkool een echt wintergerecht. Winterwortels zijn tegenwoordig vrijwel het hele jaar te koop, evenals zomerworteltjes trouwens. Zomerworteltjes blijven klein en worden in de zomer in bosjes met loof eraan verkocht. In de winter liggen ze zonder loof als waspeen in de winkel. Winterwortels zijn groot en worden altijd zonder loof verkocht. In de koelkast blijven ze lang goed.

Lessuggesties

- Snijd een winterwortel in de lengte en dwars door. Kijk naar de structuur.
- Zet het bovenste kapje van een winterwortel in een schoteltje met een beetje water. Behandel alles als het kapje van een rode biet.

Spruiten

Spruiten groeien als minikooltjes in de oksels van de bladstelen van de plant. Ze staan dicht op elkaar. Aan een spruitkoolplant kunnen wel 50 tot 75 spruitjes groeien. Spruiten zijn van oorsprong uit België afkomstig (Brusselse spruitjes). Spruitkool is winterhard. Maar de meeste spruitjes worden in november en december geoogst. In de winkel zie je nooit een complete spruitenplant. Probeer het daarom bij een teler in de buurt, want een complete spruitkoolplant ziet er met al die spruitjes spectaculair uit.

Lessuggesties

- Snijd spruitjes door en vergelijk ze met een doorgesneden rode of groene kool.
- Kook wat spruitjes in twee pannetjes. Kook de spruitjes in het ene pannetje 10 minuten. Kook ze in het andere pannetje 2 uur. Proef het verschil. Hoe is het met de spruitjeslucht? (Spruitjes bevatten als je ze kort kookt veel vitamine c. Bij lang koken gaan die vitamine verloren. Dan komt de 'spruitjeslucht' vrij, die wordt veroorzaakt door zwaveldampen.)



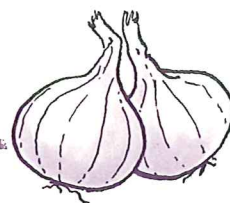
Wintergroenten

- Richt met wintergroenten een ontdekhoek in. Vul het een en ander zo mogelijk aan met foto's, folders en dergelijke.
- Probeer een excursie te organiseren naar een groentewinkel of -markt.
- Inventariseer met de kinderen op welke manieren groenten kunnen worden geconserveerd.
- Laat een affiche maken met als onderwerp 'Snoep verstandig, eet een peentje...'
- Zoek spreekwoorden en gezegden waar groenten in voorkomen.
- Organiseer samen met enkele ouders een boerenkoolmaaltijd. Leuk als afsluiting van het jaar!

Lesbrief wintergroenten

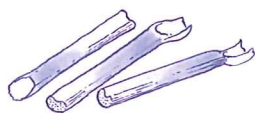
Om kinderen kennis te laten maken met wintergroenten stelden de gezamenlijke centra voor natuur- en milieu-educatie in de provincie Gelderland een materiaalzending met bijbehorende lesbrief samen. Het in de klas halen van wat echte wintergroenten is een idee dat elke school op kleine schaal over kan nemen. Bij het samenstellen van dit artikel zijn, onder dankzegging voor het beschikbaar stellen, een aantal ideeën en functionele informatie uit genoemde lesbrief verwerkt.

Het Gelderse pakket bestaat uit prei, rode kool, boerenkool, spruiten, rode bieten (krotten), uien en winterwortels. Een gevarieerd aanbod met veel mogelijkheden.



Groenten van de koude grond

1 Hoe heten deze vruchten? Zet de goede naam eronder.



.....

.....



.....

.....

2 Wat eten we van deze planten? Zet een kruisje in het goede vakje.

wortel stengel blad vrucht bol knol

spruitjes						
winterwortel						
prei						
rabarber						
boerenkool						
aardappel						
uien						
paprika						
knolselderij						
rode kool						
tomaat						

3 Welke van de genoemde groenten zijn geen speciale wintergroenten?

.....

