



groenten

WETEN

Groenten zijn de eetbare delen van een plant. Eetbare paddenstoelen en de vruchten komkommer, tomaat, paprika en avocado worden ook tot de groenten gerekend. Groenten zijn niet alleen lekker maar ook erg gezond. Je hebt groenten in vele vormen, maten, kleuren en smaken en ze komen uit de hele wereld. Voor het milieu is het eten van seizoensgroenten het beste.

Groenten zijn het meest duurzaam als ze uit Nederland komen van de akker of uit een kas die niet veel verwarming nodig heeft. Ook groenten uit Europa zijn vaak een duurzame keuze. In de winkel staat bij het schap of op het etiket van het product waar je groente en fruit vandaan komt.

Misschien hebben jullie op school of thuis wel een moestuin. Als je een moestuin hebt, dan weet je precies welke groenten er bij welke seizoenen horen. Geen moestuin? Maak je geen zorgen, op internet kun je alles vinden over seizoensgroenten.

Wist je dat?

In Nederland verspillen we ruim 1,2 miljoen kilo groenten per week! Komkommer, ui en bloemkool worden het meeste verspild, maar ook voorgesneden en al bereide groenten.

DOEN

Tomaten kweken

Een tomatenplant zaaien zonder zaadjes? Dat kan! Je hebt alleen een tomaat nodig. Of gebruik een stukje dat je anders toch weg zou gooien. Duurzamer kan niet.

Wat heb je nodig?

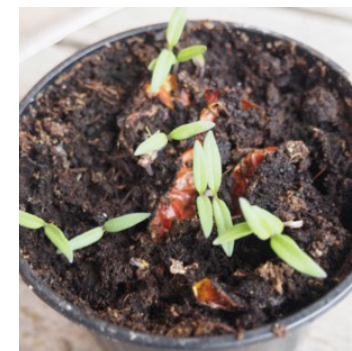
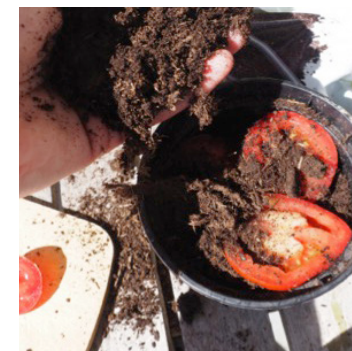
- een (stukje) tomaat
- bakje
- snijplank en mes
- potgrond
- water

Zo maak je het

Snij een plakje van de tomaat. Let erop dat er genoeg zaadjes in zitten.

Leg het plakje vervolgens in een bakje met potgrond. Bedek je plakje tomaat met wat grond en geef het een beetje water.

Na een tijdje zal je tomatenplakje uitgroeien tot een echte tomatenplant. Eet smakelijk!



recept



GROENTENCHIPS UIT DE OVEN

Ingrediënten:

- 1 (zoete) aardappel
- 1 pastinaak
- 1 biet
- olie
- naar smaak wat zout en kruiden

Stap 1. Verwarm de (hete lucht)oven voor op 140°C.

Stap 2. Was en schil indien nodig de groenten.

Stap 3. Schaaf met een mandoline plakjes van 2mm van de groenten. Heb je geen mandoline gebruik dan een scherp mes en snijd dunne plakjes af.

LET OP! *Pas op je vingers, of vraag een volwassene om hulp.*

Stap 4. Doe de schijfjes in een kom, giet er wat olie over en hussel met je handen goed door elkaar zodat alle schijfjes een dun laagje olie krijgen.

Stap 5. Leg de plakjes los van elkaar op een bakplaat en bak ze gedurende 30 minuten. Keer de chips halverwege een keer zodat ze aan alle kanten goed drogen. Open tussentijds de oven een paar keer om het vocht te laten ontsnappen, of plaats een pannelap tussen de deur en de oven zodat er een klein kiertje ontstaat.

LET OP! *Sommige chips/groenten drogen sneller dan andere. Kijk wat er gebeurt en haal die gewoon eerder uit de oven en/of bak de anderen wat langer.*

Stap 6. Stort de chips op een bord met keukenpapier en laat afkoelen en krokant worden. Naar smaak kan je ze kruiden met zout of andere smaakmakers. Dit doe je direct nadat je ze uit de oven hebt gehaald.

Serveer de groentenchips met je eigen gemaakte dipsaus.

TIP!

Voor onze gezondheid mogen er best wat meer groenten gegeten worden. Maar hoe lukt het om meer groenten te eten én minder te verspillen? Kijk eerst wat je nog in huis hebt. Maak op basis daarvan een boodschappenlijst en noteer ook de benodigde hoeveelheden (bijvoorbeeld sperziebonen: 400 gram).



Van alle recepten tegen voedselverspilling kun je ook een filmpje vinden. Scan de QR-code en ga aan de slag!

De stichting Samen Tegen Voedselverspilling wil Nederland steeds meer verspillingvrij maken. Al ons eten en drinken is met aandacht en energie verbouwd, gekweekt, verwerkt, getransporteerd, gekoeld of juist verhit, en verpakt. Door goed met ons eten om te gaan en het niet te verspillen, leveren we een grote bijdrage aan het klimaat en onze leefwereld.

Jong Leren Eten Fryslân en IVN Noord zetten zich gezamenlijk in om een week minder voedsel te verspillen. Dit doen we door lesmateriaal beschikbaar te stellen aan Friese basisscholen. Er zijn vijf lesbrieven met daarin achtergrondinformatie, een leuke opdracht en een heerlijk recept. Elke lesbrieven heeft zijn eigen thema: brood, zuivel, groenten, fruit en aardappels.

De lesbrieven zijn gemaakt in opdracht van de Gemeente Assen, het Duurzaamheidscentrum Assen en Jong Leren Eten Drenthe. De inhoud van lesbrieven is tot stand gekomen met de informatie van Samen Tegen Voedselverspilling, IVN Natuureducatie, Kromkommer, Voedingscentrum en Het Vincent van Goghhuis.

Meer informatie:

- IVN Regio Noord (Facebook)
- jonglereneten.nl