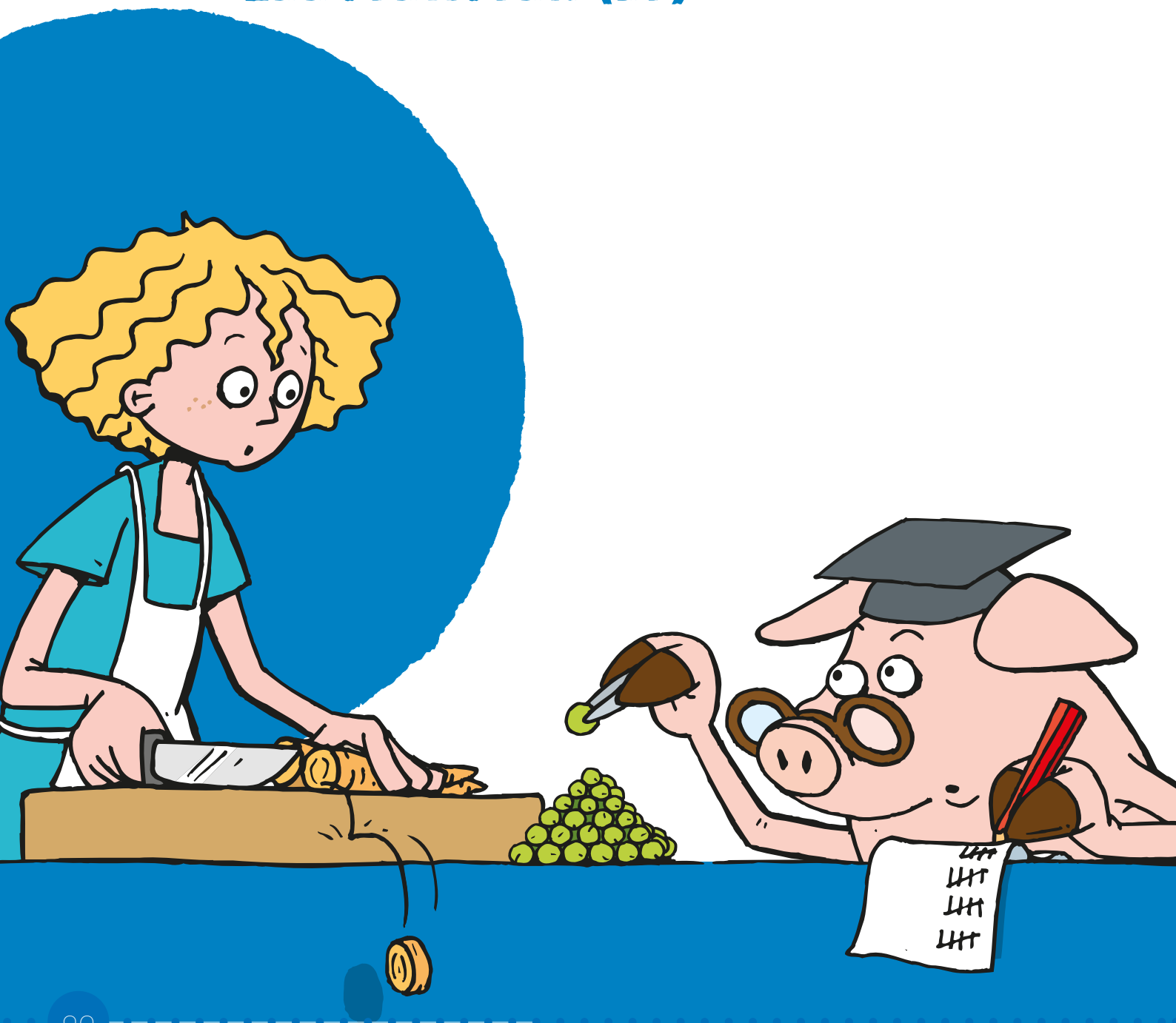


## 3.2.B. GROENTEN EN FRUIT, LEESTEKSTEN (LT)



# MIJN TUIN



In mijn tuin  
staat prei,  
ui,  
wortel,  
sla  
en kool.  
Ik lust alles.  
Zelfs raap,  
radijs  
en rode biet.

Ik zaai  
en plant  
in de lente.

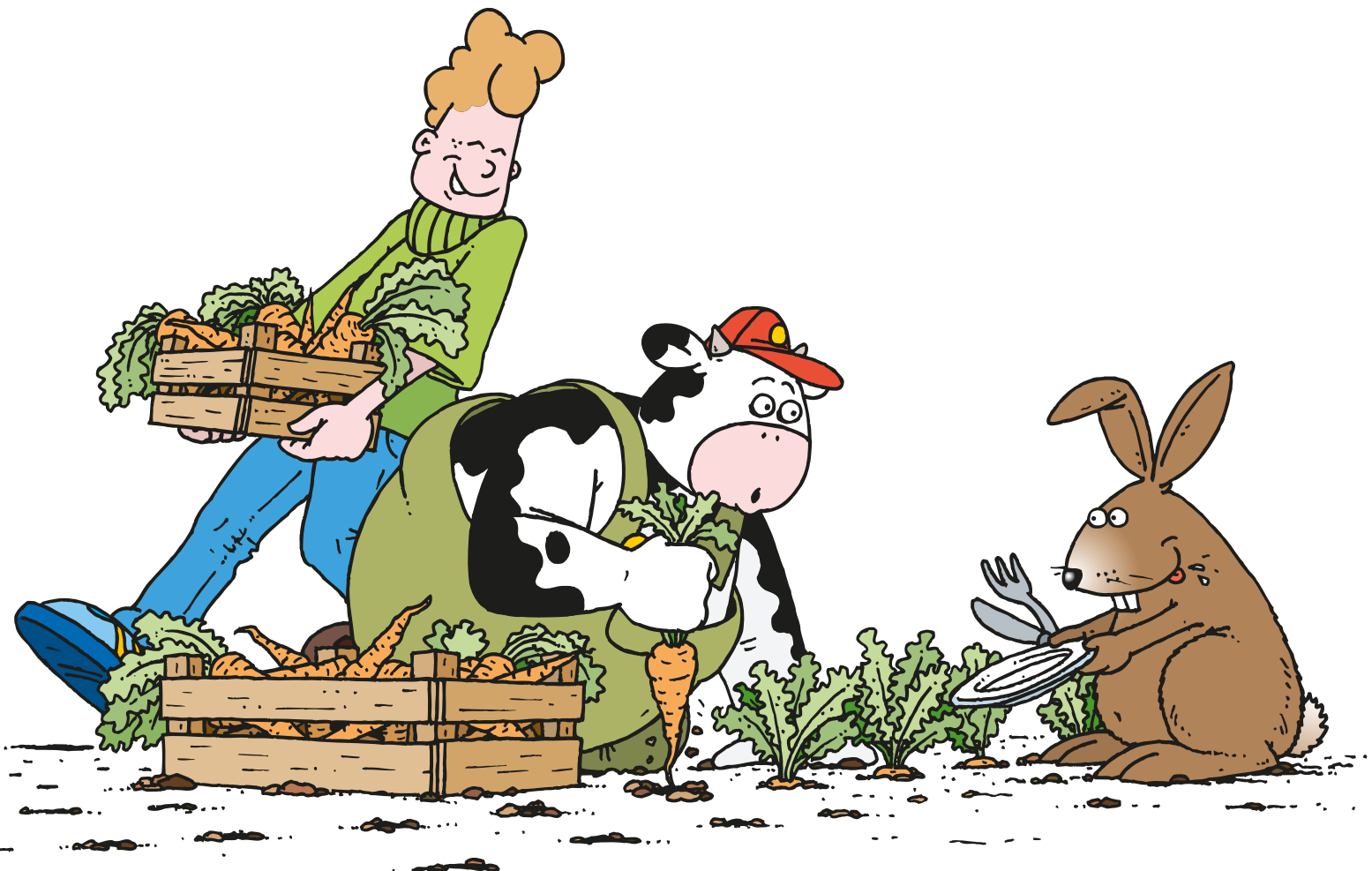
Ik geef water  
en wied on-kruid  
in de zomer.

Ik oogst  
en snoei  
in de herfst.

mijn tuin rust  
en ik maak een  
sneeuw-man  
in de winter.

## ONZE TUIN

Ik werk echt graag in de tuin.  
Onze tuin is een eet-tuin.  
Alles wat er in staat, kan je eten.  
Wortel, radijs, pompoen en bessen.  
Aardbeien, sla en boontjes.  
Er is ook een serre, helemaal van glas.  
Daarin groeien groenten die het graag warm hebben  
zoals tomaten en paprika's.  
Een appel, peer of pruim,  
die hangen in de bomen.  
Je moet op de ladder staan  
om er aan te kunnen.  
Met de oogst maken we de lekkerste dingen:  
een veelkleurige omelet, quiche en pizza  
of taart, confituur en smoothies.



# ZIJN GROENTEN UIT BLIK WEL GEZOND?

Uitgehongerd kwam Fran de keuken binnengestormd. Ze zag nog net hoe mama een blik erwten en worteltjes in de kookpot goot. "Mama, zo ongezond!" riep ze verontwaardigd uit. Geschrokken keek mama op. "Fran, wat zeg je nu?" "Maar mama, iedereen weet toch dat verse groenten veel gezonder zijn dan groenten uit blik of uit de diepvries!"



Mama fronste de wenkbrauwen. "Dat er niets gaat boven groenten die vers uit de tuin op je bord komen, dat is juist. Maar dat is meestal niet mogelijk. Niet iedereen beschikt immers over een eigen tuintje. En ook al heb je een tuin, je vindt er niet het hele jaar door groenten. De verse groenten die je in de winkel kan kopen hebben meestal al een reis van een paar dagen achter de rug. Dus zo vers zijn die ook niet meer. Zelfs de groenten uit onze eigen tuin liggen vaak een paar dagen in de koelkast vooraleer we ze opeten. In die tussentijd gaan heel wat vitamines en voedingsstoffen verloren. Om die zoveel mogelijk te behouden moet je groenten zo vers mogelijk eten."

"Zie je wel dat groenten uit blik ongezond zijn! Die zitten immers weken in zo'n blik. Dus zullen er niet veel vitamines meer overblijven!", triomfeerde Fran. Daar moest mama toch hartelijk om lachen. "Helemaal fout, meisje. Zowel bij diepvriesgroenten als groenten in blik zorgt men ervoor dat de groenten binnen de zes uur na het oogsten verwerkt zijn. Daardoor gaan zeer weinig vitamines en voedingsstoffen verloren. Bovendien zorgt het steriliseren of het snel invriezen ervoor dat alle microben gedood worden zodat we de groenten langer kunnen bewaren. En da's handig, want dan kan je een voorraadje aanleggen en heel het jaar door groenten eten. Ook als je ze niet meer in de tuin vindt."

"Beweer je nu dat diepvriesgroenten en groenten uit blik zelfs gezonder zijn dan verse groenten?"

"Soms wel, alles hangt er van af hoe vers die verse groenten zijn. Daarom is het belangrijk om de groenten eens te betasten, er aan te ruiken en als het mogelijk is eens te proeven, vooraleer je ze koopt. Ik heb wel al gemerkt dat je soms beschaamd bent als ik de groenten in de winkel zo keur, - maar ik wil alleen het beste voor mijn kinderen... In elk geval, diepvriesgroenten en groenten uit blik zijn zeker zo gezond. Anders zou ik ze jullie toch nooit voorzetten!"

.....  
DIE ZITTEN IMMERS  
WEKEN IN ZO'N BLIK.  
DUS ZULLEN ER NIET  
VEEL VITAMINES MEER  
OVERBLIJVEN!  
.....

Fran leek overtuigd. *“Zeg, Fran, weet je dat ook de manier van bereiden een grote rol speelt?”* Weer verschenen grote vraagtekens in Frans ogen. Wat bedoelde mama nu weer? *“Weet je nog hoe je na het ontbijt protesteerde toen ik je vroeg om de tafel netjes af te wassen? Je had dat gisteravond nog maar gedaan, zei je me toen. Wel, je zou raar opkijken moest je weten hoeveel microben zich op zo'n korte tijd komen nestelen in de voedselresten. Gezond koken kan pas in een propere keuken. En met propere handen...”* Beschaamd moffelde Fran haar handen diep in haar broekzak. Straks moest zij ze zeker wassen. Stel je voor, al die microben. De rillingen liepen over haar rug.

En nog was mama niet klaar. Nu begon ze warempel nog kookles te geven ook. *“Als je wilt dat je groenten zoveel mogelijk hun voedingswaarden en vitamines behouden, speelt snelheid een grote rol. Daarom heb ik het altijd zo druk als ik het eten bereid. Ik moet proberen de kooktijd zo kort mogelijk te houden. Maar tezelfdertijd moet alles voldoende*

*verhit worden om ze gaar te krijgen. En dan moet je bij de pinken blijven, want voor je het weet brandt alles aan en kan je het lekkere eten weggooien. Ook de bereidingswijze is belangrijk. Hoe minder water je daarbij gebruikt hoe beter.”*

Fran zuchtte: *“Nooit gedacht dat er zoveel kwam bij kijken.”* Mama lachte: *“En dan heb ik je nog niet verteld dat je ook bij het aankopen van blik en diepvries wakker moet zijn. Zo let ik er altijd op dat de vervaldatum niet verstreken is en dat de verpakking niet beschadigd is. Beschadigde verpakkingen leiden immers tot aanzienlijk kwaliteitsverlies.”*

*“Mama, denk je niet dat de worteltjes lang genoeg op het vuur staan? Deze middag heb ik immers veel vitamientjes nodig om Balthazar te verslaan bij het lopen.”*

