



bernardusdriesprong

accent op élk talent

BGV: Opdracht

Naam:

Klas: Datum:

KOKEN MET DE SEIZOENEN

DEEL 1 - ZOMER



Seizoensgebonden koken

Seizoensgebonden koken betekent dat we ingrediënten gebruiken die op dat moment van het jaar op hun best zijn. Denk aan:

- asperges in de lente,
- tomaten in de zomer
- pompoen in de herfst
- spruitjes in de winter










Door met de seizoenen mee te koken, krijgen we niet alleen verse en smaakvolle producten, maar helpen we ook het milieu. We hoeven namelijk minder voedsel te importeren van ver weg, wat de uitstoot van CO₂ vermindert. Bovendien zijn seizoensproducten vaak goedkoper, wat goed is voor je budget.

De winkelrekken zijn het hele jaar door rijkelijk gevuld met een uitgebreid groente- en fruitassortiment.

De consument krijgt de indruk dat quasi alle soorten, ongeacht het seizoen, continu beschikbaar zijn. Nieuwe teelt- en bewaarmethoden maken het mogelijk om heel wat producten langer op de markt aan te bieden. Toch kunnen we nog wel degelijk spreken van seizoensgroenten en -fruit.

Tijdens de winter is het bij ons te koud om bijvoorbeeld courgettes en tomaten te telen. Groene, rode en savooikool gedijen daarentegen uitstekend bij koudere temperaturen. Bij de menusamenstelling rekening houden met de lokale seizoenen biedt tal van voordelen.

Opdracht. We doen een testje om onze kennis over seizoensgroenten en seizoensfruit te testen. Noteer bij elke groente de naam en de seizoenen wanneer jij denkt dat ze op hun beste zijn.

Opdracht. Gebruik de kalender om de volgende pagina om je opdracht te verbeteren. of surf naar de site van BelOrta - daar vind je een leuke kalender.
<https://verbazendplezant.be/nl/seizoenskalender>

Lente

Maart aardappelen
bloemkool
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
savoikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen

appelen
mango
pompelmoes
rabarber
sinaasappelen

April aardappelen
andijvie
bloemkool
groene selder
paddenstoelen
prei
raap
raapstelen
radijs
rode biet
spinazie
uien
witlof

mango
pompelmoes
rabarber
sinaasappelen

Mei andijvie
asperges
bloemkool
doperwtjes
groene selder
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
prei
raap
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
savoikool
spinazie
tomaten
uien
witlof

aardbeien
pompelmoes
rabarber
sinaasappelen

Juni aardappelen
andijvie
artisjok
asperges
bloemkool
broccoli
doperwtjes
groene selder
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
prei
raap
radijs
savoikool
spinazie
tomaten
uien
witlof

aardbeien
sinaasappelen
zwarte bessen

Juli aardappelen
andijvie
artisjok
aubergine
bloemkool
broccoli
chinese kool
doperwtjes
kropsla
paddenstoelen
prei
raap
radijs
savoikool
spinazie
tomaten
uien
witlof

aardbeien
abrikozen
bramen
frambozen
kersen
mango
perziken
rabarber
rode bessen
zwarte bessen

Augustus aardappelen
andijvie
artisjok
aubergine
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selder
knolselder
komkommer
koolrabi
kropsla
maïs
paddenstoelen
paprika
pompoen
prei
prinsessen
-bonen
radijs
raapstelen
rode biet
rodekool
savoikool
spinazie
tomaten
uien
witlof

aardbeien
abrikozen
appelen
bramen
druiven
frambozen
kersen
mango
meloenen
nectarines
peren
pruimen
zwarte bessen

Herfst

September aardappelen
andijvie
artisjok
aubergine
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selder
knolselder
komkommer
koolrabi
kropsla
maïs
paddenstoelen
paprika
pompoen
prei
prinsessen
-bonen
raap
raapstelen
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
savoikool
schorseneren
slijbonen
spinazie
spitskool
tomaten
uien
venkel
warmoes
wittekool
wortelen

appelen
bananen
druiven
frambozen
kiwi's
mango
meloenen
nectarines
peren
pruimen
pompelmoes

Oktober aardappelen
andijvie
artisjok
aubergine
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selder
knolselder
koolrabi
kropsla
paprika
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
prinsessen
-bonen
raap
raapstelen
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
savoikool
schorseneren
slijbonen
spinazie
spitskool
spruiten
tomaten
uien
veldsla
venkel
warmoes
witlof

appelen
bananen
druiven
frambozen
kiwi's
mango
pompelmoes
sinaasappelen

November aardappelen
andijvie
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savoikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
venkel
witlof
wittekool
wortelen

appelen
bananen
druiven
frambozen
kiwi's
mango
pompelmoes
sinaasappelen

December aardappelen
andijvie
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savoikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen

appelen
bananen
mandarijnen
mango
pompelmoes
sinaasappelen

Januari aardappelen
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savoikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen

appelen
bananen
mandarijnen
mango
pompelmoes
sinaasappelen

Februari aardappelen
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savoikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen

appelen
bananen
mandarijnen
mango
pompelmoes
sinaasappelen

Winter

December aardappelen
andijvie
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savoikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen

appelen
bananen
mandarijnen
mango
pompelmoes
sinaasappelen

Januari aardappelen
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savoikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen

appelen
bananen
mandarijnen
mango
pompelmoes
sinaasappelen

Februari aardappelen
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savoikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen

appelen
bananen
mandarijnen
mango
pompelmoes
sinaasappelen



Opdracht:

Welke seizoenen bieden het meeste keuze uit verschillende groenten en fruit.

..... en

Welke seizoenen hebben dan weer minder keuze?


..... en

Waarom is dit zo?

.....















Opdracht. Surf naar de pagina van gezondleven.be. Verdeel de klas in 2 groepjes en kies per groepje een receptje dat jullie volgende week zullen koken. Kies niet hetzelfde gerecht als de andere groep.

<https://www.gezondleven.be/files/gezond-weekmenu-jongeren.pdf>

ZOMER 

VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LIVEN**

KLIK OP DE RECEPTEN EN ONTDEK HOE JE ZE THUIS KLAAR KAN MAKEN.

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
						
PASTA VAN COURGETTE MET PESTO	TACO'S MET SALSA	KIPPENRISOTTO	PASTA MET GROENTEN EN NOTEN	SCAMPI IN CURRY-SAUS MADRAS	HAMBURGER MET YOGHURTDIP	KIP, GROENTJES EN AARDAPPELEN IN TAJINE
						
Courgetteslierten kan je zelf maken maar vind je ook terug in de koeling van sommige supermarkten.	KIDNEYBONEN OP OVERSCHOT? Verwerk ze gerust in deze <u>lunch</u> .	CHAMPIGNONS OP OVERSCHOT? Verwerk ze in een <u>omelet</u> als lunch.				Heb je geen tajine? Geen zorgen! Een gewone pan met deksel kan hier ook zeker voor dienen.

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LIVEN 2021