



VOED JE GOED

Kook online mee!

Zaterdag (10:30-12:30)

20 maart

10 april

24 april

29 mei

Bloemkool en wortel

Les 3 – 24 april 2021

Bloemkool

- behoort tot de kruisbloemfamilie en is een bloem/vruchtgewas
- verkrijgbaar van april tot december
- afdekken met bladeren om bloem wit te houden
- ook paarse, oranje of groene variant
- bij aankoop: let op bruine of zwarte plekken, dan niet kopen, groene bladeren moeten stevig aanvoelen
- 7 tot 10 dagen houdbaar in koelkast
- bevat weinig calorieën en veel vezels
- bevat relatief veel vitamine C (100 gram bevat ongeveer 30% van de ADH!)
- bevat choline, een B vitamine die een positieve invloed heeft op je hersenen
- bevat bioactieve stoffen zoals betacaroteen, quercetine en sulforafaan. Deze laatste stof heeft een positief effect op je hart en bloedvaten
- lage klimaatbelasting (uit Nederland of Europees land)

Wortel

- behoort tot de schermbloemfamilie en is een wortel/knolgewas
- paarse, zwarte, rode en gele wortelen zijn de originele wortelkleuren
- 16e eeuw Nederlandse uitvinding: oranje wortel, zou postuum eerbetoon zijn aan overwinning Willem van Oranje op Spanje
- hele jaar door verkrijgbaar, winterwortel thuis maand houdbaar, waspeen (gewassen bospeen) 5 dagen in papier of plastic in koelkast
- wortel moet stevig aanvoelen en niet gebarsten zijn
- wortel bevat veel vezels, vitamine B en C en is een bron van mineralen zoals calcium, kalium en selenium
- rijk aan bèta-caroteen, wat in het lichaam wordt omgezet in vitamine A
- bèta-caroteen beschermt de huid tegen UV schade en is anti-oxidant
- vitamine A is belangrijk voor het goed functioneren van je ogen
- de klimaatbelasting van wortels is laag, in april is er bospeen uit Nederland verkrijgbaar met een iets hogere klimaatbelasting.