

Eten uit het seizoen

Het is goed om eten van het seizoen te eten.
Groenten en fruit van het seizoen hebben meer smaak.
Ze zijn ook beter voor het milieu.

Je helpt de boeren als je eten van het seizoen koopt.
Ook is het beter voor het klimaat, want het eten hoeft niet ver te reizen.

In de supermarkt zie je vaak alle soorten groenten en fruit.
Je denkt dan misschien dat alles het hele jaar te koop is.
Maar dat is niet zo.

Soms kun je in de winter aardbeien kopen, of in de zomer spruitjes.
Dat is niet normaal.

Het is beter en gezonder om groenten en fruit te eten van het seizoen.
Dat is vaak ook goedkoper en lekkerder.

Nu is het herfst.

In de herfst groeien bijvoorbeeld:

- appels
- peren
- pompoenen

In de herfst en winter kun je ook eten:

- pastinaak
- wortelen
- witlof

Je kunt met deze producten veel lekkere gerechten maken.

Lekker in de herfst is bijvoorbeeld:

- appeltaart
- pompoensoep
- pannenkoeken

Woordenlijst

seizoen = een van de vier delen van het jaar

milieu = het water, de grond en de lucht om ons heen

spruitjes = een groente, ze zijn klein, rond en meestal groen

goedkoper / goedkoop = minder of niet duur

gerechten = het eten dat je maakt en op eet.

vragen

1. Wat eet jij het liefst in de herfst?
2. Welke groenten vind je het lekkerst?
3. Welk gerecht kun je daarmee maken?
4. Welk gerecht van Nederland vind je het lekkerst? Hoe maak je het?