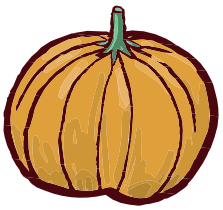
Werkblad 1
Groentequiz

1. Hoeveel gram groente heb je elke dag nodig om gezond te blijven als je in groep 7 of 8 zit?

- ☐ A. 50 gram (= 1 grote groentelepel)
- ☐ B. 100 gram (= 2 grote groentelepels)
- ☐ C. 150 gram (= 3 grote groentelepels)



Goede antwoord:
C. 150 gram. Een leerling uit groep 7 of 8 heeft elke dag 150 gram groente nodig. 150 gram groente is ongeveer hetzelfde als 3 grote opscheplepels met groente. Door genoeg groente te eten krijg je veel gezonde stofjes binnen, zoals vitamines en vezels. Vitamines zorgen ervoor dat je niet ziek wordt en vezels zetten je darmen aan het werk en zorgen ervoor dat je goed kunt poepen. Vezels geven je ook een vol gevoel, dit volle gevoel noemen we verzadiging.

2. Als je drie groentelepels sla eet heb je je dagelijkse portie groente binnen.

- ☐ A. Waar
- ☐ B. Niet waar

Goede antwoord:
B. Niet waar. Sla is een soort groente dat heel licht is, net als bijvoorbeeld spinazie of andijvie. Normaal bevat een opscheplepel ongeveer 50 gram groente. Maar sla is zo licht dat 1 opscheplepel geen 50 gram sla bevat. Daarom kan je dit het beste combineren met andere groenten, bijvoorbeeld tomaat of komkommer. Zo kom je makkelijker aan 150 gram.

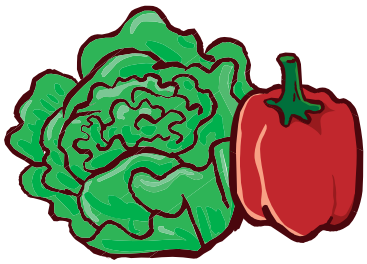
3. Het is belangrijk af te wisselen met soorten groente en niet elke dag hetzelfde te eten omdat:

- ☐ A. Het beter is voor je maag om niet elke dag dezelfde groente te eten.
- ☐ B. Elke soort groente weer andere gezonde stofjes bevat en je deze allemaal nodig hebt.
- ☐ C. Als je elke dag dezelfde groente eet word je te dik.

Goede antwoord:
B. Elke soort groente weer andere gezonde stofjes bevat en je deze allemaal nodig hebt. De hoeveelheden gezonde stofjes verschillen erg tussen de verschillende groentesoorten. Zelfs binnen de soort kunnen er verschillen bestaan. Dit is afhankelijk van bijvoorbeeld het seizoen en de bodem waarop de groente groeit. Door verschillende soorten groente te eten krijg je dus verschillende gezonde stofjes binnen. Afwisseling noemen we ook wel variatie.

4. In welk vak van de Schijf van Vijf zit groente?

- ☐ A. In het vak groente
- ☐ B. In het vak groente en fruit
- ☐ C. Het komt in alle vakken voor



Goede antwoord:
B. In het vak groente en fruit. De Schijf van Vijf laat zien wat je lijf elke dag nodig heeft om te groeien en gezond te blijven. Het is een cirkel die bestaat uit vijf vakken. Die vijf vakken samen zorgen dat je alle gezonde stoffen binnen krijgt die je lijf

nodig heeft, zoals vitamines, mineralen, zetmeel en vezels. Dit noemen we voedingsstoffen. De Schijf van Vijf bestaat uit de vakken: 1. Groente en fruit; 2. Granen, bonen en aardappelen; 3. Vetten en oliën; 4. Melkproducten, vlees, vis en eieren; 5. Dranken.

5. Van verse groente kun je allerlei gerechten maken. Wat wordt niet van groente gemaakt?

- ☐ A. Krentenbol
- ☐ B. Smoothie
- ☐ C. Jam

Goede antwoord:
A. Krentenbol. In een krentenbol zit geen groente. Een smoothie of jam kan wel van groente gemaakt worden. Denk bijvoorbeeld aan een groene smoothie met spinazie of paprikajam.

6. Als je vandaag veel groente eet, kun je je portie groente dan morgen overslaan?

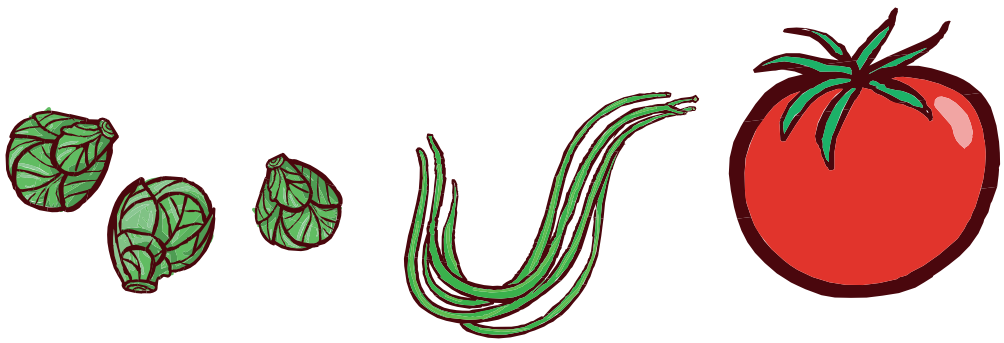
- ☐ A. Nee, het advies is om elke dag 150 gram groente te eten.
- ☐ B. Ja, maar alleen als je minimaal 300 gram groente hebt gegeten.
- ☐ C. Alleen als je die dag meerdere soorten groente eet.

Goede antwoord:
A. Nee, het advies is om elke dag 150 gram groente te eten. Alleen dan krijg je genoeg gezonde stoffen uit groente binnen. Het helpt dus niet om morgen twee keer zoveel groente te eten als je vandaag geen groente eet.

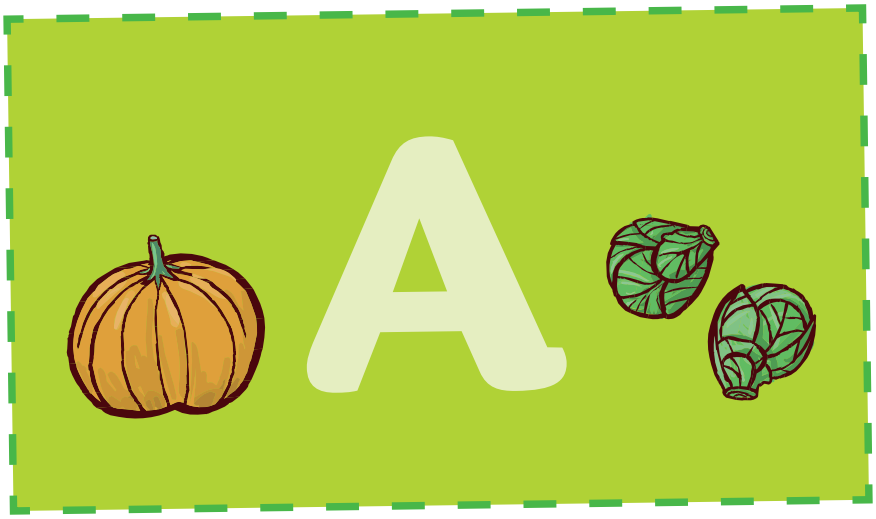
7. Bij de groenteman liggen bloemkool, spinazie, asperges en rode bieten. Welk van deze groentesoorten groeit onder de grond?

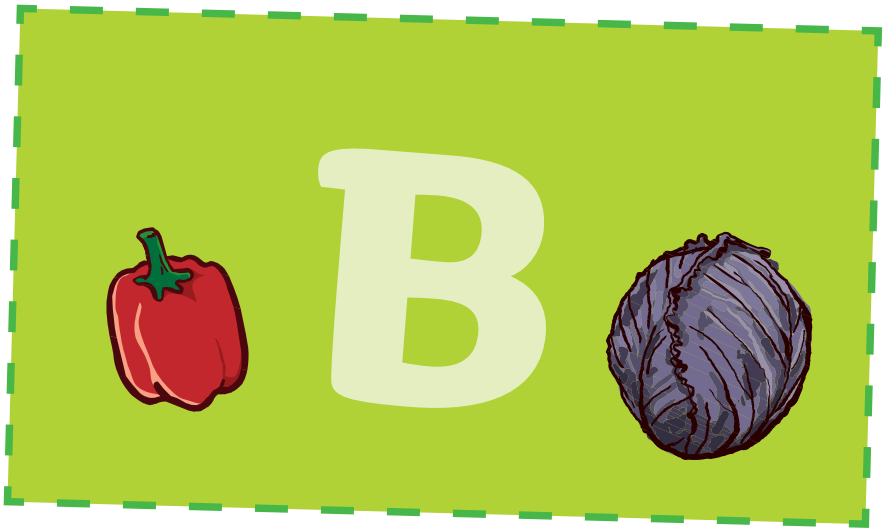
- ☐ A. Bloemkool en asperges
- ☐ B. Spinazie en rode bieten
- ☐ C. Asperges en rode bieten

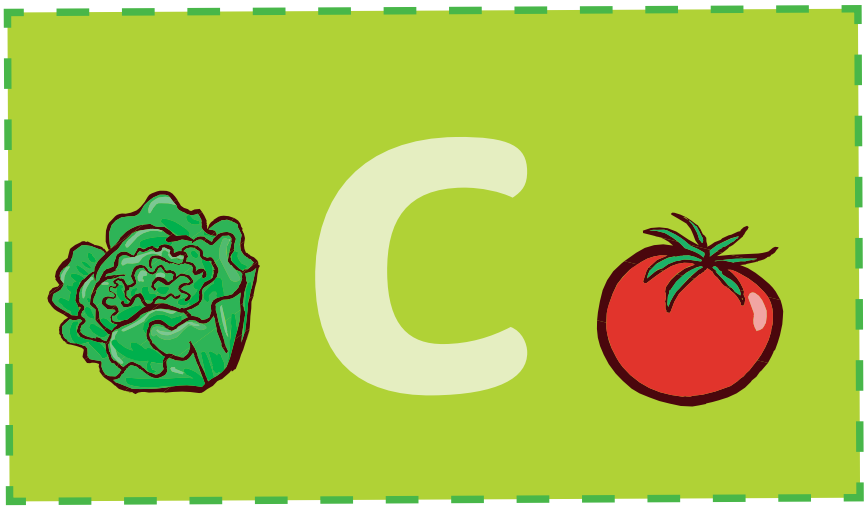
Goede antwoord:
C. Asperges en rode bieten. Bloemkool en spinazie groeien allebei boven de grond, bietjes en asperges onder de grond.



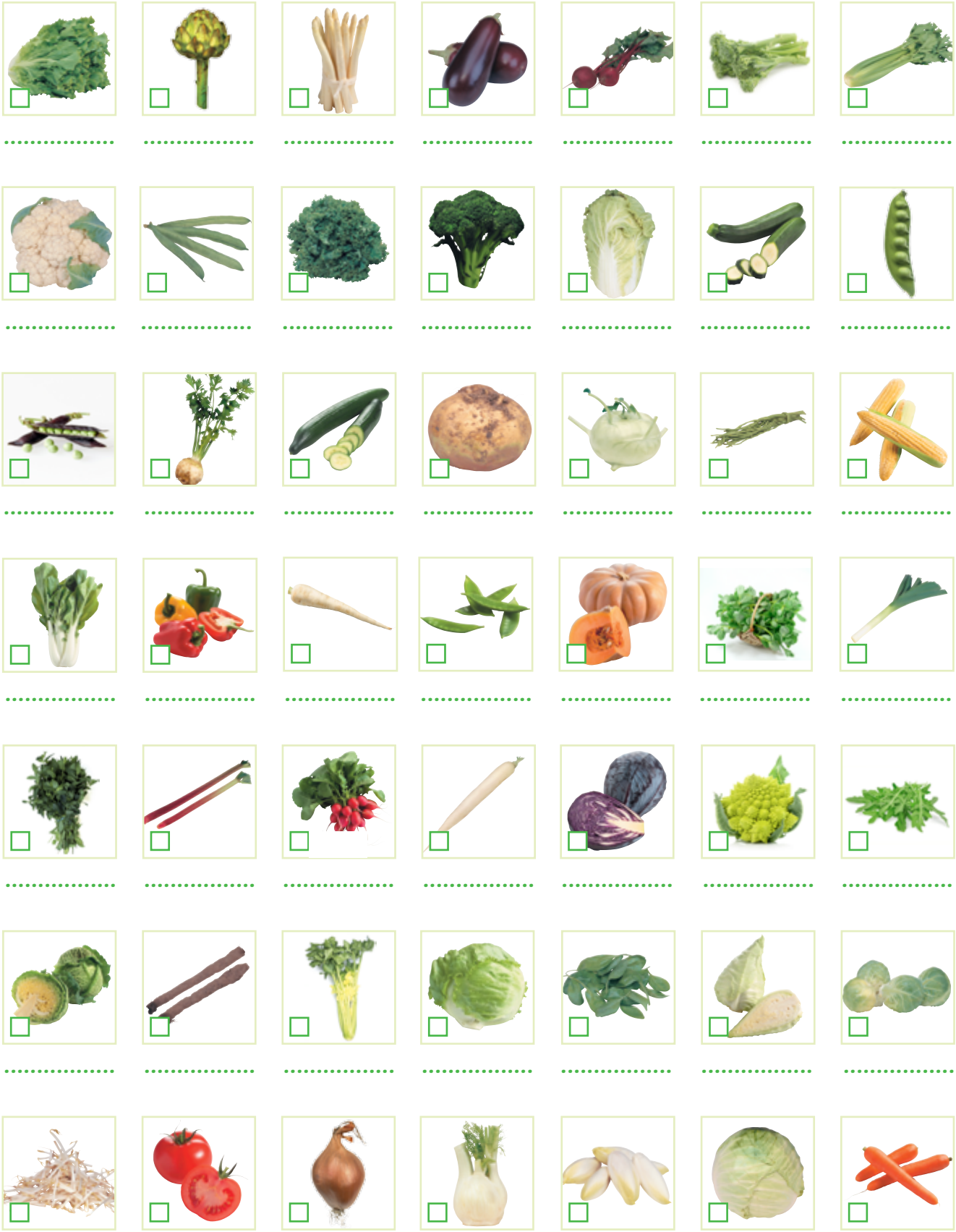
Werkblad 2
Knipblad







Werkblad 3a
Groente van A tot Z



Werkblad 3b
Groente van A tot Z - Antwoorden

Andijvie

Artisjok

Asperge

Aubergine

Biet

Bimi

Bleekselderij

Bloemkool

Boon

Boerenkool

Broccoli

Chinese kool

Courgette

Erwten

Kapucijners

Knolselderij

Komkommer

Koolraap

Koolrabi

Kousenband

Maïs

Paksoi

Paprika

Pastinaak

Peultjes

Pompoen

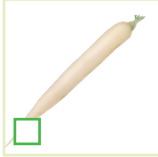
Postelein

Prei

Raapstelen

Rabarber

Radijsjes


Rettich

Rode kool

Romanesco

Rucola

Savooiekool

Schorseneren

Selderij

Sla

Spinazie

Spitskool

Spruitjes

Taugé

Tomaat

Ui

Venkel

Witlof

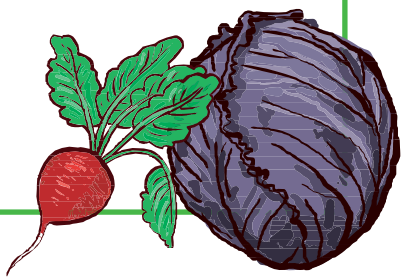
Witte kool

Wortel

Werkblad 4
Huiswerkopdracht

Welke groente heb jij onderzocht? .....

Teken, schrijf of plak alles wat jij hierover te weten bent gekomen.



.....

.....

.....

.....

.....

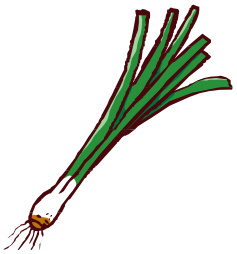
.....

Werkblad 5a
Eisen van de journalist

1. Promotieartikel: Promoot onbekende groenten uit Nederland door hier een aantrekkelijk promotieartikel over te schrijven!

- ☐ Promotieslogan
- ☐ Informatie over de groenten
- ☐ Smaak, wat maakt het lekker?
- ☐ Invloed op het milieu
- ☐ Bewaarinformatie
- ☐ Hoe kan het toegepast worden in gerechten? (denk daarbij aan zowel Nederlandse gerechten als aan gerechten uit andere culturen)
- ☐ In welk seizoen beschikbaar?

2. Recept: Beschrijf de stappen van een spannend recept met veel groenten!



- ☐ Variatie aan groente
- ☐ Ingrediënten vermelden en bereidingswijze omschrijven
- ☐ Herkomst gebruikte groenten
- ☐ Foto
- ☐ In welk seizoen beschikbaar?

3. Ingezonden vraag: Meneer van Doorn vraagt: "Ik eet zelf heel graag bloemkool. Maar ik heb eigenlijk geen idee hoe deze wordt geteeld. Ik wil dus graag weten hoe bloemkool nou uiteindelijk op mijn bord terecht komt. Zeg maar: van grond tot mond!"

- ☐ Herkomst
- ☐ Productieketen (groeien, oogsten, vervoer, verwerking, verkoop)
- ☐ Invloed op het milieu
- ☐ In welk seizoen beschikbaar?
- ☐ Gebruik van bloemkool in andere culturen

4. Ingezonden vraag: Mevrouw Abdi vraagt: "Ik wil graag groenten bereiden die het gezondst zijn voor mijn kinderen. Maar nu vraag ik me af, je hebt verse groente, maar ook uit pot, uit blik en uit de diepvries. Wat is het verschil en wat is beter?"

- ☐ Gezondheid/voedingswaarde (vergelijking vers, pot, blik en diepvries)
- ☐ Uiterlijk en smaak (vergelijking vers, pot, blik en diepvries)
- ☐ Verwerking van het product (vergelijking vers, pot, blik en diepvries)
- ☐ Invloed op het milieu? (vergelijking vers, pot, blik en diepvries)
- ☐ Conclusie: wat zouden jullie mevrouw Abdi aanraden (gebaseerd op de gevonden informatie)? Geef argumenten

Werkblad 5a
Eisen van de journalist

5. Groenterecensie: Bespreek drie soorten groenten uit dit seizoen in een overtuigende recensie!

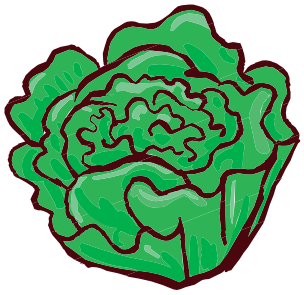
- ☐ Groei en oogst
- ☐ Uiterlijk en smaak
- ☐ Voedingsstoffen
- ☐ Toepassing in eten
- ☐ Eigen mening

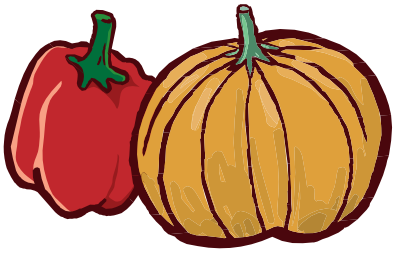
6. Achtergrondartikel: Leg in een interessant en boeiend artikel uit wat het verschil is tussen biologische en niet biologische groente.

- ☐ Wat is biologisch?
- ☐ Wat is niet biologisch?
- ☐ Hoe zie je of iets biologisch is of niet?
- ☐ Voor- en nadelen van biologisch en niet-biologisch (uiterlijke kenmerken, smaak, prijs, beschikbaarheid, milieu)
- ☐ Conclusie: waar zouden jullie voor kiezen? Beargumenteer dit (goede of foute antwoorden bestaan niet, het gaat om de juiste argumenten)

7. Interview: Veel kinderen eten nog niet genoeg groente. Interview iemand uit je eigen groepje over hoeveel groente hij/zij eet en hoe hij/zij nog meer groente kan eten. Schrijf dit op een leuke manier op.

- ☐ Welke groente eet de geïnterviewde persoon vaak?
- ☐ Hoeveel groente heb je elke dag nodig?
- ☐ Welke groenten worden er in Nederland vaak gegeten?
- ☐ Eet de geïnterviewde genoeg groente?
- ☐ Waarom is het belangrijk om af te wisselen (variëren) met verschillende soorten groente?
- ☐ Eet de geïnterviewde persoon veel verschillende soorten groente?
- ☐ Hoe kun je ervoor zorgen dat je nog meer groente eet? (wanneer eet je groente en wanneer kan je het nog vaker eten om de groenteconsumptie te verhogen?)
- ☐ Recept(en) om het eten van groente leuker te maken



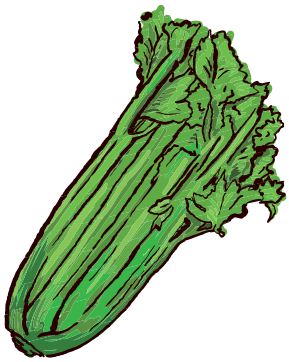


Werkblad 5b

Eisen van de journalist - Uitleg leerkracht

1. Promotieartikel: Promoot onbekende groenten uit Nederland door hier een aantrekkelijk promotieartikel over te schrijven!

- ☐ Promotieslogan (een pakkende korte tekst om de betreffende groenten aan de man te brengen)
- ☐ Informatie over de groenten
- ☐ Smaak, wat maakt het lekker?
- ☐ Invloed op het milieu (zie het Notitieboekje van de journalist voor uitleg over de milieuklassen)
- ☐ Bewaren (hoe en waar zijn de groenten het beste te bewaren)
- ☐ Toepassing in eten/gerechten (denk aan Nederlandse gerechten en gerechten uit andere culturen)
- ☐ In welk seizoen beschikbaar? (zie Notitieboekje van de journalist)



2. Recept: Beschrijf de stappen van een spannend recept met veel groenten!

- ☐ Variatie aan groente (er worden meerdere groenten in gebruikt)
- ☐ Ingrediënten vermelden en bereidingswijze omschrijven (van voorbereiden en schoonmaken tot klaarmaken)
- ☐ Herkomst gebruikte groenten (waar komen de groenten vandaan)
- ☐ Foto (van het gerecht)
- ☐ In welk seizoen beschikbaar? (Zie Notitieboekje van de journalist)

3. Ingezonden vraag. Meneer van Doorn vraagt: “Ik eet zelf heel graag bloemkool. Maar ik heb eigenlijk geen idee hoe deze wordt geteeld. Ik wil dus graag weten hoe bloemkool nou uiteindelijk op mijn bord terecht komt. Zeg maar: van grond tot mond!”

- ☐ Herkomst (waar komt bloemkool vandaan)
- ☐ Productieketen (groeien, oogsten, vervoer, verwerking, verkoop)
- ☐ Invloed op het milieu (zie het Notitieboekje van de journalist voor uitleg over de milieuklassen)
- ☐ In welk seizoen beschikbaar? (zie Notitieboekje van de journalist)
- ☐ Gebruik van bloemkool in andere culturen (wordt bloemkool ook in andere landen gegeten en hoe dan?)

4. Ingezonden vraag. Mevrouw Abdi vraagt: “Ik wil graag groenten bereiden die het gezondst zijn voor mijn kinderen. Maar nu vraag ik me af, je hebt verse groenten, maar ook uit pot, uit blik en uit de diepvries. Wat is het verschil en wat is beter?”

- ☐ Gezondheid/voedingswaarde (vergelijking vers, pot, blik en diepvries)
- ☐ Uiterlijk en smaak (kunnen leerlingen opzoeken, maar zelf proeven/vergelijkend warenonderzoek houden is ook erg leuk)

Werkblad 5b

Eisen van de journalist - Uitleg leerkracht

- ☐ Verwerking van het product (vergelijking vers, pot, blik en diepvries)
- ☐ Invloed op het milieu (vergelijking vers, pot, blik en diepvries)
- ☐ Conclusie: wat zouden de leerlingen mevrouw Abdi aanraden (gebaseerd op de gevonden informatie), beargumenteer de keuze

5. Groenterecensie: Bespreek drie soorten groente uit dit seizoen in een overtuigende recensie!

- ☐ Groei en oogst
- ☐ Uiterlijk en smaak
- ☐ Voedingsstoffen (welke vitaminen, mineralen etc.)
- ☐ Toepassing in eten (hoe wordt het in gerechten gebruikt)
- ☐ Eigen mening (wat vinden de leerlingen zelf van de groenten)

6. Achtergrondartikel: Leg in een interessant en boeiend artikel uit wat het verschil is tussen biologische en niet biologische groente.

- ☐ Wat is biologisch? (de kinderen concluderen dat bij de productie van biologische producten zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met milieu, dier en mens. Boeren gebruiken bijvoorbeeld geen chemische bestrijdingsmiddelen en kunstmest.)
- ☐ Wat is niet biologisch?
- ☐ Hoe zie je of iets biologisch is of niet? (De leerlingen ontdekken dat biologische producten het EKO-keurmerk hebben)
- ☐ Voor- en nadelen van biologisch en niet-biologisch (er kan verschil zijn in uiterlijke kenmerken, smaak, prijs, beschikbaarheid en de invloed op het milieu)
- ☐ Conclusie: waar zouden de leerlingen voor kiezen? Beargumenteer de keuze (goede of foute antwoorden bestaan niet, het gaat om de juiste argumenten)

7. Interview: Veel kinderen eten nog niet genoeg groente. Interview iemand uit je eigen groepje over hoeveel groente hij/zij eet en hoe hij/zij nog meer groente kan eten. Schrijf dit op een leuke manier op.

- ☐ Welke groente eet de geïnterviewde persoon vaak?
- ☐ Hoeveel groente heb je elke dag nodig (aanbevolen hoeveelheid)?
- ☐ Welke groenten worden er in Nederland vaak gegeten?
- ☐ Eet de geïnterviewde genoeg groente?
- ☐ Waarom is het belangrijk om af te wisselen (variëren) met verschillende soorten groente?
- ☐ Eet de geïnterviewde persoon veel verschillende soorten groente?
- ☐ Hoe kun je ervoor zorgen dat je nog meer groente eet (denk aan verschillende eetmomenten)?
- ☐ Recept(en) om het eten van groente leuker te maken

Werkblad 6
Wat gaan jullie doen?

Geef het werkblad aan de leerkracht terug als je klaar bent.

Lees ook het stappenplan in het Notitieboekje van de journalist!

Wat voor artikel gaan jullie maken?	
Welke soort(en) groente gaan jullie gebruiken?	
Wat wordt jullie kop?	
Wat schrijven jullie ongeveer in de introductie?	
Schrijf in trefwoorden op wat er in het artikel komt te staan.	
Waarom is dit nieuws?	
Welke bronnen gebruiken jullie?	
Wat voor plaatje(s) willen jullie erbij zoeken? Of wat voor foto's willen jullie maken? (beschrijving of eenvoudig schetsen)	

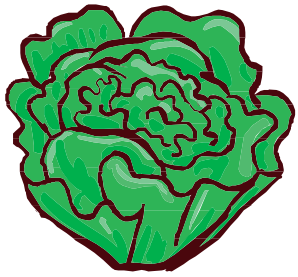
Werkblad 7
Informatie voor de teler/rondleider

Dit werkblad bevat een korte uitleg over de Smaakmissie Groente voor de teler waar de klas op bezoek gaat. De teler kan zijn/haar reguliere excursie uitvoeren. Aanvullend kunnen de leerlingen een aantal vragen stellen die zij hebben opgesteld tijdens de lessen op school.

Informatie voor de teler

U hebt de vraag gekregen om een groep leerlingen te ontvangen op uw bedrijf. Deze leerlingen komen bij uw bedrijf op bezoek in het kader van een schoolproject dat zij doen over groente. Bij het bezoek, kunt u de excursie verzorgen op de wijze die u gewend bent. Aanvullend willen we u vragen een aantal onderwerpen met de leerlingen te bespreken, of de leerlingen de ruimte te geven om een aantal vragen aan u te stellen over deze onderwerpen.

Achtergrondinformatie: Smaakmissie Groente



De leerlingen volgen op school een Smaakmissie over groente. Dit is ontwikkeld door het Steunpunt Smaaklessen (zie *www.smaaklessen.nl*). De Smaakmissie bestaat uit verschillende lessen en activiteiten over groente, waarbij ze meer leren over gezondheid en groente. Ook leren ze meer over waar groente vandaan komt, hoe het in de winkel terecht komt en hoe je groente kunt klaarmaken.

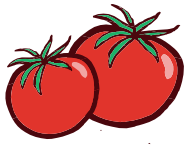
De excursie

In de lessenserie die de leerlingen volgen wordt een bezoek aan een groenteteler of moestuin belangrijk geacht, zo kunnen ze met eigen ogen zien welke groenten er groeien en wat een teler allemaal moet doen om groente te produceren.

De doelen van de excursie zijn:

- De leerlingen verwonderen zich over de vele productiestappen die een teler moet uitvoeren om groente te kweken en te oogsten.
- De leerlingen herkennen dat de productie van groente afhankelijk is van het seizoen.
- De leerlingen waarderen groente als een mooi product van de natuur waar veel werk voor nodig is.
- De leerlingen zijn zich bewust dat groentesoorten in vijf milieuklassen zijn te verdelen.

U kunt uw excursie invullen zoals u gewend bent. Het is echter wel de bedoeling dat de leerlingen u tijdens of na de rondleiding vragen mogen stellen.



Werkblad 7
Informatie voor de teler/rondleider

Hieronder worden een aantal vragen weergegeven die u kunt verwachten. Wellicht kunt u zelf de vragen goed beantwoorden. Voor uw ondersteuning is er bij elke vraag wat informatie toegevoegd. Het is niet de bedoeling dat u deze informatie allemaal aan de leerlingen geeft. Gebruik deze informatie om de vragen van de leerlingen te beantwoorden.

1. Welke groentesoorten komen uit Nederland en wanneer worden deze geoogst?

Tabel 1: bekende groenten uit Nederland en oogstmaanden

Soort	**Oogstmaand**
Sla	mei - oktober
Tomaat	mei - oktober
Komkommer	maart - oktober
Prei	januari - oktober
Sperzieboon	juli - september
Wortel	juli - oktober
Bloemkool	januari - december
Boerenkool	oktober - februari

Er zijn ook soorten groenten die in andere maanden in Nederland in de kas groeien omdat het dan niet warm genoeg is. Bijvoorbeeld cherrytomaat, paprika of courgettes. Om deze soorten dan te laten groeien moeten de kassen erg warm worden gemaakt. Dit kost energie, maar de tuinders proberen zo zuinig mogelijk met energie om te gaan.

2. Waarom groeien deze soorten in Nederland?

Elk deel op de aarde heeft een eigen klimaat. Dit gaat over het weer. Bijvoorbeeld hoeveel regent het, hoeveel schijnt de zon en hoe warm is het? De groenten die in Nederland groeien, kunnen goed groeien bij het Nederlandse klimaat. Tropische groenten, zoals cassave en haricots verts hebben meer zon en warmte nodig. Daarom groeien deze soorten niet in Nederland.

3. Welke groentesoorten groeien in deze streek en waarom?

Misschien kunt u de leerlingen meer informatie geven over groentesoorten die in uw streek groeien en waarom deze soorten hier goed groeien.

4. Welke groentesoorten komen uit het buitenland?

Alle soorten groenten kunnen uit het buitenland komen. Ook soorten die in Nederland groeien worden soms uit het buitenland gehaald. Over het algemeen komen met name groentesoorten die een warmer klimaat nodig hebben uit het buitenland.

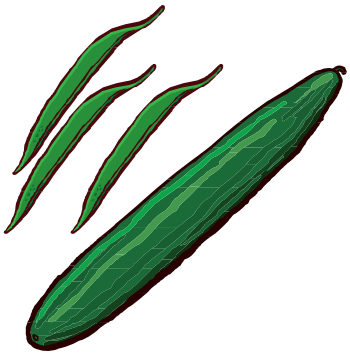
Werkblad 7
Informatie voor de teler/rondleider

5. Hoe weet je welke groentesoort beter voor het milieu is?

Elke groentesoort heeft een milieuklasse (A t/m E) waaraan je kan zien hoe milieuvriendelijk dit soort is. Bij de indeling wordt rekening gehouden met: klimaatbelasting, vervoer, verpakking, uitputting van fossiele brandstoffen en landgebruik.

- **Milieuklasse A**
  Hier vallen de milieuvriendelijkste producten in. Dit zijn veel groenten van Nederlandse akkers. Ook producten uit andere Europese landen die per vrachtwagen vervoerd worden en een derde van de producten die per schip binnenkomen vallen hieronder.
- **Milieuklasse B**
  Hier vallen enkele Nederlandse en Europese producten met een lange opbrengst per hectare onder. Ook groenten uit Nederland uit energiezuinige verwarmde kassen met een hoge opbrengst per hectare vallen in klasse B (zoals tomaten en komkommer). Tot slot vallen ook veel producten die per schip zijn vervoerd in deze klasse.
- **Milieuklasse C**
  Groenten uit Nederlandse energiezuinige kassen met een lage opbrengst per hectare.
- **Milieuklasse D**
  Groenten die over korte afstanden met het vliegtuig vervoerd worden (maximale afstand: Midden Oosten).
- **Milieuklasse E**
  Groenten die van ver met het vliegtuig naar Nederland komen.

Op *www.milieucentraal.nl kunnen de leerlingen per groentesoort opzoeken in welke milieuklasse deze valt.*



Werkblad 8
Naar de winkel!

Groentesoort	Uit welk land komt de groente? Schrijf het land op of vul in: niet te zien.	Vers of bewerkt? (blik, diepvries, gedroogd)	Waar moet het bewaard worden?	Hoeveel kost het? (per stuk of per 500 gram)	

Werkblad 9
Koksinstructies

Vooraf

Praat met de leerlingen over het belang van hygiëne bij het omgaan met voedsel. Wat is belangrijk voordat je gaat eten of eten gaat maken? Allereerst handen wassen!

Vraag de leerlingen of ze weten waarom er altijd wordt gezegd dat je je handen moet wassen voordat je met eten omgaat. (Bacteriën en virussen kunnen je ziek maken. Ze zijn microscopisch klein, dus ook al lijken je handen schoon, je handen zitten er vol mee.) Ook alle groente en fruit moet gewassen worden.

Wat mag wel en wat mag niet bij het proeven? Je mag niet met je vingers of met een vieze lepel in de schaaltjes en de proefbakjes. Gebruik altijd twee lepels: één algemene lepel om iets op jouw lepel te scheppen en één lepel om het vervolgens te proeven. Om alles goed schoon te kunnen houden gebruik je een schoon vaatdoekje en een schone theedoek.

Recept lezen

Laat de leerlingen eerst samen het recept zorgvuldig doorlezen. Stel de volgende vragen:

- Begrijp je alles dat er staat?
- Kloppen de hoeveelheden of moeten die aangepast worden zodat er genoeg is voor alle leerlingen en vaders en moeders?
- Hebben we alle benodigde keukenspullen en alle ingrediënten?

Taken verdelen

Het is handig om de klas te verdelen in groepen die ieder een taak op zich nemen. Verdeel de klas bijvoorbeeld in de volgende vier groepen:

1. Broodjes snijden en besmeren (stap 1+13+14+15).
2. Radijsjes, komkommer en wortel snijden (stap 2+3+4).
3. Bloemkool in stukjes breken en de paprika snijden (stap 5+6).
4. Appel in stukjes snijden, dressing maken en kruiden knippen (stap 7+11+12).

Elke groepje kan dan wat van de groentemix in een theedoek doen en in kleine stukjes slaan met de deegroller (stap 8+9+10).

Aan het werk

De leerlingen volgen het recept. Loop rond om vragen te beantwoorden en zo nodig hulp te bieden.

Presenteren en samen eten

De leerlingen presenteren het gerecht aan hun ouders en laten zien wat ze geleerd hebben met behulp van hun artikelen. Hierna kan er samen gegeten worden.

Werkblad 10

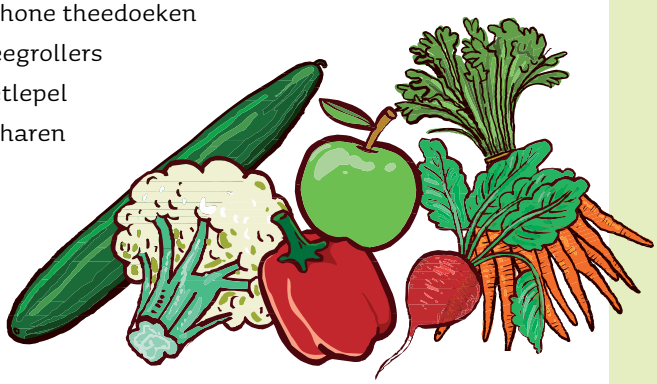
Het recept - Een verpletterende sandwich!

Ingrediënten (voor 4 broodjes)

- 4 volkoren broodjes
- 4 radijsjes
- komkommer (een stukje van ongeveer 5 cm.)
- de helft van een kleine wortel
- 2 bloemkoolroosjes
- de helft van een kleine rode paprika
- de helft van een appel
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 takjes kruiden (zoals dille, peterselie, bieslook of basilicum)
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 2 eetlepels roomkaas
- halvarine

Keukenbenodigdheden

- broodmessen
- snijplankjes
- smeermessen
- aardappelschilmesjes
- grote kom
- klein schaaltje
- schone theedoeken
- deegrollers
- eetlepel
- scharen



Aan de slag

1. Pak een snijplank en een broodmes en halveer de broodjes.
2. Snijd de radijsjes doormidden. Snijd alle helftjes weer in drie stukken en leg in de grote kom.
3. Snijd de komkommer in de lengte doormidden. Snijd elke helft weer in 5 stukjes en leg in de grote kom.
4. Snijd de wortel in 8 gelijke stukken en leg in de grote kom.
5. Breek de bloemkoolroosjes in kleine stukjes en voeg ook toe aan de groenten in de grote kom.
6. Snijd de paprika doormidden. Verwijder de zaadlijsten aan de binnenkant en snijd de helft van de paprika in reepjes. Snijd de reepjes weer in stukjes en leg in de grote kom.
7. Halveer de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de appel in 8 gelijke stukjes, voeg toe aan de groenten in de grote kom.
8. Leg een schone theedoek op een snijplank. Leg alle groenten en de stukjes appel in het midden van de theedoek.
9. Vouw elke hoek van de theedoek naar binnen zodat alle ingrediënten ingepakt zijn in een soort pakketje. Zorg dat er geen gaatjes zijn zodat de groenten niet kunnen ontsnappen, pletten maar!
10. Sla rustig met de deegroller op de theedoek met groenten. Blijf net zo lang slaan totdat de groentesappen lekker vrij komen en de groenten in kleine stukjes uiteen vallen. Open tussendoor de theedoek om te kijken of je groenten al klein genoeg zijn. Zijn ze nog te groot? Maak er dan weer een pakketje van en sla nog even door.
11. Voeg nu de balsamicoazijn en olijfolie samen in een schaaltje. Dit wordt de dressing.
12. Knip de kruiden in kleine stukjes en voeg deze toe aan de dressing. Voeg ook de zonnebloempitten toe.
13. Leg alle groenten weer in de grote schaal. Besprenkel de groentemix met de dressing. Om alles goed te laten mengen kun je het mengsel met je handen even omscheppen.
14. Besmeer de broodjes eerst met een dun laagje halvarine. Besmeer vervolgens de boven en onderkant van de broodjes met de roomkaas.
15. Verdeel nu de groentemix over de broodjes en aanvallen maar!