

Go Do
VOEL JE GOED

DE EERSTE BLAADJES

In maart komt de natuur weer tot leven! De eerste blaadjes komen aan de bomen.
Maar ook weer op het land, want vooral bladgroentes houden van voorjaar.



WEETJE

... dat de lente dit jaar op
20 maart begonnen is?
De dag en de nacht zijn op
deze datum precies
even lang.

WELK GEZEGDE GAAT OVER MAART?

- A Maart roert zijn staart
- B Maart doet wat ie wil
- C In maart zijn de dieren nog dik behaard

Het juiste antwoord is: maart roert zijn staart. Het betekent dat het weer nog heel erg onvoorspelbaar is. Regen, mooi weer, kou of een lentestorm. Het kan allemaal.

BRRR

De meeste plantjes houden niet van kou. Dus in maart is het eigenlijk nog maar een saaie boel bij de boer. Want het kan 's nachts nog zomaar gaan vriezen. Toch zijn er wel wat bikkels van planten die er al zin in hebben. Spinazie bijvoorbeeld. Die blaadjes houden wel van frisse dagen en juist niet van warmte. Daar gaan ze maar bloemetjes van maken. Spinaziebloemetjes eten we niet, alleen de bladeren zelf.

FRIS EN KNAPPERIG

In de opdracht hiernaast staat de groente 'raapstelen'. Nog nooit van gehoord? Dat kan wel kloppen. Deze frisse blaadjes liggen maar kort in de winkel omdat ze alleen in het voorjaar groeien. Ze smaken knapperig en hebben wat pit. Net als rucola of mosterd. Je eet de groente in een lentestamppot, salade, soep of bij de pasta. Raapstelen zitten boordevol ijzer en vitamine C en zijn dus super gezond!

STREEP DE KOUKLEUMEN WEG

Welke groentes groeien in maart op het land? Streep de koukleumen weg:

- | | |
|------------|--------------|
| Veldsla | Pastinaak |
| Raapstelen | Radijs |
| Rode biet | Winterwortel |
| Broccoli | Mais |
| Courgette | Prei |

Broccoli, mais en courgette zijn de koukleumen in dit rijtje. Zij wachten nog even tot mei, wanneer het echt niet meer vriest 's nachts.



MOESTUINTIPS

Wil jij je eigen groente kweken? Maart is een goede maand om binnen alvast aan de slag te gaan. Je kunt zaadjes van sla, tuinbonen of tomaten in potjes zaaien. Zet ze in de vensterbank waar het lekker licht is en geef ze genoeg water. De kleine plantjes kunnen dan naar buiten als het warmer weer is.



WEETJE

Ook een pastinaak is niet zo'n beroemdheid in groenteland. Het is een soort wortel, wit van kleur met een zoetige smaak.

OPDRACHT

Weet jij wat voor eten je het beste in de koelkast bewaart en wat niet? Zet in het goede rijtje. Komkommer, eieren, tomaat, brood, melk, banaan, boter, mandarijnen, kaas.

In de koelkast _____

Buiten de koelkast _____

In de koelkast bewaar je melk, kaas en boter. De rest mag er allemaal uit blijven. Om bacteriën weinig kans te geven, is het belangrijk om eten en drinken goed te bewaren op de manier die op de verpakking is aangegeven.