



JOGG-weetje november 2021: Groen(te) van het seizoen

Dit schooljaar delen wij iedere maand tips om je zo fit mogelijk te voelen!

Seizoensgroente

Ieder seizoen zijn er andere groenten en fruit in de winkel te vinden. Bij de herfst horen onder andere boerenkool, knolselderij, rode biet, rode kool, pompoen, spruitjes en wortelen. Deze groenten worden vaak in Nederland geproduceerd. Het kopen van zogeheten **seizoensgroente** heeft voordelen:

- 🍎 ze zijn goedkoper omdat er minder transportkosten zijn;
- 🍎 het is milieuvriendelijker omdat er minder vervuiling door transport is;
- 🍎 herfst- en wintergroente kan goed tegen een stootje: het zijn vaak onverpakte producten, wat betekent dat er minder afval is.

Bereiding

Hoewel u misschien zou verwachten dat deze groenten vooral geschikt zijn voor stampotten, kunt u er nog veel meer mee maken. Denk aan muffins, pannenkoekjes, gegrild uit de oven of als 'geheim' ingrediënt in soep. Het recept in de **bijlage** is heel geschikt om samen met uw kind te maken. Het smaakt lekker zoet en zit boordevol voedingsstoffen.

Wist u dat...

Sommige voedingsstoffen beter opneembaar worden door ze te koken? Dit geldt bijvoorbeeld voor **bètacaroteen** in oranje groenten en fruit. Het lichaam maakt hier vitamine A van, wat onder andere belangrijk is voor de groei en de gezondheid van de huid en ogen.

Kinderporties

Volwassenen hebben ongeveer 250 gram groente per dag nodig. Kinderen hebben iets minder groente nodig. Meer mag natuurlijk altijd!

Tip: lust uw kind niet graag groente? Probeer eens verschillende manieren van bereiden zoals stoven, bakken of grillen of geef het rauw. Paprika, tomaat, wortel of radijs kunnen goed **rauw** gegeten worden.

Hoeveel groente heeft uw kind nodig?

1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	13+ jaar
50-100 gram	100-150 gram	150-200 gram	250 gram

Grillen

Om groente te grillen, verwarmt u de oven voor op 200 graden. Wrijf de gewassen, gesneden groente lichtjes in met olijfolie en bak ze voor 20-25 minuten (of tot ze zacht genoeg zijn, dat kan per oven verschillen). Serveer er bijvoorbeeld gekookte aardappelen en vlees, vis of een gekookt ei bij. Of eet ze in een lunschalade. Onder andere spruiten, wortel, zoete aardappel, pompoen en paprika zijn hiervoor geschikt.



50g

100g

150g

200g

250g

Bijlage: wortelpannenkoeken*

Benodigde tijd: 25 minuten (inclusief voorbereiden)

Nodig voor 4 pannenkoeken:

- 🍷 Middelgrote wortel, geraspt
- 🍷 2 eieren, licht opgeklopt
- 🍷 130 gram appelmoes
- 🍷 110 gram halfvolle yoghurt
- 🍷 Twee eetlepels boter, gesmolten en daarna licht gekoeld
- 🍷 Paar druppels vanille-extract (optioneel)
- 🍷 130 gram volkorenmeel
- 🍷 Scheutje olijfolie
- 🍷 1,5 theelepel bakpoeder
- 🍷 Kaneel (optioneel)
- 🍷 Zeef

- 🍷 Koekenpan
- 🍷 Hittebestendige kom
- 🍷 Mengkom



Bereiding

1. Kook wat water en giet dit in een hittebestendige kom, samen met de geraspte wortel. Laat het 3-5 minuten staan. Laat het daarna goed uitlekken in de zeef.
2. Voeg in een andere kom de geklopte eieren, appelmoes, yoghurt, boter en eventueel vanille-extract samen. Roer goed.
3. Voeg nu het meel, bakpoeder en eventueel kaneel toe. Roer alles voorzichtig door elkaar.
4. Verwarm een scheutje olijfolie in een koekenpan. Giet een kwart van het beslag in de pan en bak 2-3 minuten per kant tot ze mooi bruin zijn.
5. Bak tot al het beslag op is, versier de pannenkoeken met meer yoghurt en eventueel vers fruit uit het seizoen zoals appel of peer.

Tip: zelf appelmoes maken? Heel eenvoudig: schil de appels, snijd het klokhuis eruit en snijd de appels in grove stukken. Zet ze op het vuur, voeg een eetlepel water per appel toe en laat ze zachtjes koken. Na 10-15 minuten zijn de appels zacht genoeg. Stamp de appels grof voor appelcompote of gebruik de staafmixer voor een fijnere appelmoes. Ook lekker om de pannenkoek mee te versieren.



Voedingswaarde

Deze pannenkoeken bevatten per portie bijna 11 gram eiwit, 6 gram vezels en ongeveer 300 calorieën. Je kunt ze serveren als ontbijt.

* Naar een idee van: <https://www.yummytoddlerfood.com/recipes/breakfast/carrot-cake-pancakes-with-yogurt>