

Appeltaart met rode biet

45 minuten - 30 minuten baktijd

- 3 tot 4 appels • 1 rode biet • 50 g boter • 100 g bloem • 100 g bruine suiker
- 1 kant-en-klare taartbodem

Leg het deeg in de taartvorm. Zorg ervoor dat ook de randen met deeg bedekt zijn. Snijd de appels en de rode biet in kleine blokjes. De rode biet kook je het best 10 minuten in een beetje water, omdat hij een langere gaartijd heeft dan appel. Meng 50 g bloem en 50 g bruine suiker en strooi dit mengsel over de taartbodem.

Schik de stukjes appel en rode biet in de taartvorm. Meng de boter en de rest van de bloem en suiker. Strooi dit brokkelige deeg over de taart. Bak de taart 30 tot 40 minuten in een oven van 180° C.

Uit: *Seizoenen op smaak. Velt, 2006.*



Zomerfruitsalade

25 minuten - voor 4 personen

- 1 zoete meloen • 250 g aardbeien • 2 perziken • 2 pruimen

Pers een halve meloen met een blender of staafmixer. Snijd het fruit in kleine stukjes, maar houd vier aardbeien apart voor de garnering. Verdeel het fruit in vier schaaltes en overgiet met het meloensap. Garneer elk schaalteje met een aardbei.

Uit: *Bio met klasse. Lessenpakket secundair onderwijs. www.biometklasse.be*

Groenten van het seizoen? Gewoon dóén!

Wil je drie goede redenen om te kiezen voor biologische groenten en fruit van het seizoen? Een makkie!

- Je spaart het milieu, want seizoensgroenten kosten een stuk minder energie. Je beperkt immers het vervoer en er moeten geen serres worden verwarmd.
- Seizoensgroenten zijn verser en hebben meer smaak.
- Je eet groenten en fruit zonder chemische bestrijdingsmiddelen. Uitstekend voor je gezondheid!

(We geven je nog een vierde reden cadeau: seizoensgroenten zijn meestal goedkoper!)

Luister naar het ritme van de seizoenen

Groente- en fruitkalender



www.biometklasse.be

Lente

Deze groenten en vruchten eet je vroeg in de lente

knolselder, pastinaak, pompoen, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneer, spruiten, veldsla, witlof, wittekool

appel, mango

Deze groenten en vruchten eet je heel de lente door

bloemkool, groene selder, radijs, spinazie

pompelmoes, rabarber, sinaasappel

Deze groenten en vruchten eet je laat in de lente

andijvie, asperge, doperwt, koolrabi, kropsla

aardbei



Met steun van de Vlaamse overheid



Zomer

Deze groenten en vruchten eet je vroeg in de zomer

asperge, doperwt

rabarber, rode bes, sinaasappel

Deze groenten en vruchten eet je heel de zomer door

andijvie, artisjok, bloemkool, broccoli, groene selder, koolrabi, kropsla, prinsessenboon, radijs, savooikool, spinazie, tomaat, venkel

aardbei, abrikoos, framboos, kers, nectarine, perzik, zwarte bes

Deze groenten en vruchten eet je laat in de zomer

aubergine, bleekselder, Chinese kool, courgette, knolselder, komkommer, maïs, paprika, pompoen, rode biet, rodekool, snijboon, wittekool

appel, braambes, druif, mango, meloen, peer, pruim

Herfst

Deze groenten en vruchten eet je vroeg in de herfst

artisjok, aubergine, komkommer, koolrabi, kropsla, maïs, paprika, prinsessenboon, radijs, snijboon, spinazie, tomaat

braam, framboos, meloen, nectarine, perzik, pruim

Deze groenten en vruchten eet je heel de herfst door

andijvie, bleekselder, bloemkool, broccoli, Chinese kool, courgette, groene selder, knolselder, pompoen, rode biet, rodekool, savooikool, venkel, wittekool

appel, banaan, druif, kiwi, mango, peer, pompelmoes

Deze groenten en vruchten eet je laat in de herfst

pastinaak, schorseneer, spruiten, veldsla, witlof, wittekool

mandarijn, sinaasappel

Winter

Deze groenten en vruchten eet je vroeg in de winter

andijvie

kiwi

Deze groenten en vruchten eet je heel de winter door

groene selder, knolselder, pastinaak, pompoen, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneer, spruiten, veldsla, witlof, wittekool

appel, banaan, mandarijn, mango, peer, pompelmoes, sinaasappel

Er zijn geen groenten die je enkel laat in de winter eet.

Aardappelen, paddenstoelen, prei, raap, ui en wortelen kun je het hele jaar door eten.

