

# De wortel

Wortels zijn erg gezond en lekker om te eten! Ze zitten vol met vitamines en mineralen die ons lichaam helpen om gezond te blijven. Wortels zijn superlekker rauw maar je kan wortels op verschillende manieren eten. In een salade, gekookt of gebakken of bijvoorbeeld in een lekkere soep.

*Wij zijn verschillend maar allemaal even lekker*



*Ontdek ons allemaal*



## Fruittips!

Als je wortels koopt, let er dan op dat ze stevig en glad zijn. Vermijd wortels die slap of gerimpeld zijn.

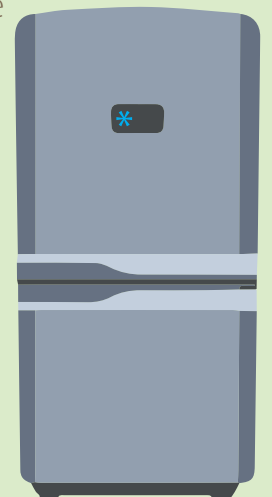
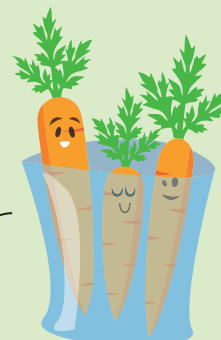
Geraspte wortels zijn heel lekker in salades.

Wortels bevatten veel vocht en kunnen daarom snel verkleuren. Om verkleuring te voorkomen, kun je de wortels na het schillen in koud water bewaren totdat je ze gaat gebruiken.

Gebruik wortels om te leren over maten en gewichten. Laat de kinderen de wortels meten en wegen, en laat ze schatten hoeveel wortels er in een bepaalde hoeveelheid passen.

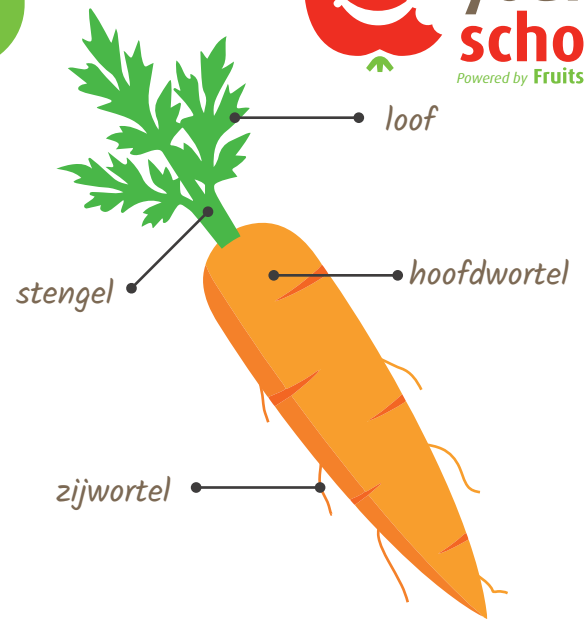
## Bewaartip

Het is het beste om wortels op een koele, droge plaats te bewaren. Als je ze in de koelkast bewaart, leg ze dan in een plastic zak om ze langer vers te houden.



## Onderdelen van de wortel

Ken jij alle delen van de wortel?



Wist je dat...

... wortels ook als kleurstof dienen

...wortels in veel verschillende kleuren voorkomen, zoals oranje, paars, geel en wit.

...de eerste wortels paars van kleur waren en in Afghanistan werden geteeld.

Konijnen dol zijn op wortels, maar het eigenlijk niet zo goed voor ze is om er te veel van te eten. Het kan namelijk leiden tot te veel suiker in hun dieet.

... wortels een geweldige bron van vitamine A zijn, wat goed is voor je ogen. Ze kunnen je helpen om beter te zien in het donker.

... de grootste wortel ter wereld meer dan 20 kilo woog en meer dan 4 meter lang was? !

Hip kleurtje nietwaar?



... wortels niet alleen gezond zijn, maar ook als kleurstof gebruikt kunnen worden? De kleurstof wordt gewonnen uit het sap van de wortels en kan worden gebruikt om textiel en voedsel te kleuren.



**Beschikbaarheid:** Wortels zijn over het algemeen goed beschikbaar en worden in veel landen verbouwd en verkocht. Ze zijn het hele jaar door verkrijgbaar in de supermarkt, vaak tegen een redelijke prijs. In sommige regio's en seizoenen kunnen er echter schommelingen zijn in de beschikbaarheid van wortels, afhankelijk van de lokale teeltomstandigheden en transportmogelijkheden.