**Opzet voor Maaltijdkaarten:**

Voor elke maaltijd een ingrediëntenkaart met daarbij kaartjes met bijzonderheden per ingrediënt.

Pasta (blauwe pan, blauw blokje op werkvel, blauwe rand kaartjes per ingrediënt)

Groenten:

* Ui
* Wortel
* Tomaat
* Courgette
* Prei
* Paprika
* Prei

Kruiden:

* Oregano
* Basilicum
* Knoflookbieslook

Overig:

* Zonnebloemolie
* Pasta (tarwemeel)
* Zout/peper

Stamppot (rode pan, rood blokje op werkvel, rode rand kaartjes per ingrediënt)

Hutspot Bietjes Spitskool

Groenten:

* Ui Ui Ui
* Wortel Bietjes Spitskool
* Aardappel Aardappel Aardappel

Kruiden:

* Peterselie Tijm Bieslook
* Lavas Bieslook Lavas

Overig:

* Boter
* Scheutje melk
* Zout/peper

Soep (gele pan, geel blokje op werkvel, gele rand kaartjes per ingrediënt)

Groenten:

* Ui
* Wortel
* Tomaat
* Courgette
* Prei
* Paprika
* Sperziebonen

Kruiden:

* Peterselie
* Selderij
* Lavas (maggiekruid)
* Tijm

Overig

* Bouillon
* Vermicelli (tarwemeel)

Salade (glazen schaal, groen blokje op werkvel, groene rand kaartjes per ingrediënt)

Groenten:

* Ui
* Wortel
* Tomaat
* Paprika
* Radijs
* Rucola
* Spinazie

Kruiden:

* Bieslook
* Peterselie
* Komkommerkruid

Overig:

* Zonnebloemolie
* Azijn
* Honing
* Croutons (tarwemeel)

**Let op: Deze kaart moet nog gemaakt worden**

Groente stoofpot (oranje pan, oranje blokje op werkvel, oranje rand kaartjes per ingrediënt)

Groenten:

* Ui
* Wortel
* Tomaat
* Courgette
* Prei
* Sperziebonen

Kruiden:

* Tijm
* Peterselie
* Laurier
* Knoflookbiestlook

Overig:

* Zonnebloemolie
* Couscous (tarwemeel)
* Zout/peper

**Ingredientenkaartjes:**

Ui, wortel, tomaat, *courgette*, prei, paprika, sperziebonen, aardappel, *rucola*, *radijs*, spinazie, peterselie, selderij, *tijm, laurier*, oregano, basilicum, *knoflookbieslook, lavas, komkommerkruid*, zonnebloem, tarwe, *spitskool en bietjes.*

Kaartjes in zwart zijn er al, in het rood volgt hieronder de tekst:

Courgettes

Hoe kom je aan de plant?

Courgetteplanten groeien uit zaad. Meestal worden ze binnen opgekweekt en daarna als plantje buiten in de tuin gezet.

Wat gebruiken we van de plant?

Van de courgetteplant eten we de vruchten.

Kan de plant overal groeien?

Courgetteplanten groeien goed op onze tuinen.

Wanneer moet de plant in de tuin?

Courgetteplanten kunnen in mei geplant worden.

Extra informatie

Courgettes zijn familie van de pompoen en de komkommer.

Rucola

Hoe kom je aan de plant?

Rucola groeit uit zaad.

Wat gebruiken we van de plant?

Van de rucolaplantjes eten we de blaadjes.

Kan de plant overal groeien?

Rucola groeit goed op onze tuinen.

Wanneer moet de plant in de tuin?

Rucola kan van maart tot augustus worden gezaaid.

Extra informatie

Rucola kennen we ook als raketkruid. Raketkruid groeit vaak als wild plantje tussen stoeptegels.

Radijs

Hoe kom je aan de plant?

Radijs groeit uit zaad.

Wat gebruiken we van de plant?

Van de radijsplantjes eten we de knolletjes.

Kan de plant overal groeien?

Radijs groeit goed op onze tuinen.

Wanneer moet de plant in de tuin?

Rucola kan van maart tot augustus worden gezaaid.

Extra informatie

Radijs kan heel sterk van smaak zijn, niet iedereen vindt radijs lekker…

Tijm

Hoe kom je aan de plant?

Tijm groeit uit zaad. Meestal worden ze binnen opgekweekt en daarna als plantje buiten in de tuin gezet.

Wat gebruiken we van de plant?

Van tijm eten we de blaadjes.

Kan de plant overal groeien?

Tijm groeit goed op onze tuinen.

Wanneer moet de plant in de tuin?

Tijm kan in april in de tuin geplant worden.

Extra informatie

Tijmplanten komen na de winter gewoon weer op. Tijm heeft ook een geneeskrachtige werking, er wordt hoestsiroop van gemaakt!

Laurier

Hoe kom je aan de plant?

Laurier groeit uit zaad. Meestal worden ze binnen opgekweekt en daarna als plantje buiten in de tuin gezet.

Wat gebruiken we van de plant?

Van laurier eten we de blaadjes.

Kan de plant overal groeien?

Laurier groeit goed op onze tuinen.

Wanneer moet de plant in de tuin?

Laurier kan in april in de tuin geplant worden.

Extra informatie

Laurierplanten groeien als vaste plant op de tuin, en worden vaak heel groot (struikjes of zelfs bomen). Van laurierblaadjes maakten ze vroeger lauwerkransen, zoals bij Romeinse keizers.

Knoflookbieslook

Hoe kom je aan de plant?

Knoflookbieslook groeit uit zaad.

Wat gebruiken we van de plant?

Van knoflookbieslook eten we de blaadjes.

Kan de plant overal groeien?

Knoflookbieslook groeit goed op onze tuinen.

Wanneer moet de plant in de tuin?

Knoflookbieslook kan in april in de tuin geplant worden.

Extra informatie

Als het niet heel hard vriest, komt knoflookbieslook na de winter gewoon weer op. Knoflookbieslook is familie van ui, prei, bieslook en knoflook. Al deze planten hebben een typische uiensmaak.

De bloemen van deze plant zijn ook eetbaar.

Lavas (maggikruid)

Hoe kom je aan de plant?

Lavas groeit uit zaad. Meestal worden ze binnen opgekweekt en daarna als plantje buiten in de tuin gezet.

Wat gebruiken we van de plant?

Van lavas eten we de blaadjes.

Kan de plant overal groeien?

Lavas groeit goed op onze tuinen.

Wanneer moet de plant in de tuin?

Lavas kan in april in de tuin geplant worden.

Extra informatie

Lavasplanten komen na de winter gewoon weer op. Lavas heeft een sterke ‘soep’smaak, vandaar dat het ook wel maggikruid wordt genoemd. Deze smaak noemen ze in Japan ‘umami’.

Komkommerkruid

Hoe kom je aan de plant?

Komkommerkruid groeit uit zaad.

Wat gebruiken we van de plant?

Van komkommerkruid eten we de blaadjes.

Kan de plant overal groeien?

Komkommerkruid groeit goed op onze tuinen.

Wanneer moet de plant in de tuin?

Komkommerkruid kan in mei in de tuin gezaaid worden.

Extra informatie

Komkommerkruid ruikt lekker fris naar komkommer en ook de blauwe bloemetjes zijn eetbaar. Wordt gebruikt als smaakmaker in salades.

Bieten

Hoe kom je aan de plant?

Bieten groeien uit zaad.

Wat gebruiken we van de plant?

Van bieten eten we de knollen.

Kan de plant overal groeien?

Bieten groeien goed op onze tuinen.

Wanneer moet de plant in de tuin?

Bietjes kunnen in april in de tuin gezaaid worden.

Extra informatie

Bieten groeien, net als aardappels, onder de grond.

Spitskool

Hoe kom je aan de plant?

Spitskool groeit uit zaad. Meestal worden ze binnen opgekweekt en daarna als plantje buiten in de tuin gezet.

Wat gebruiken we van de plant?

Van de koolplant eten we de bladeren.

Kan de plant overal groeien?

Koolplanten groeien goed op onze tuinen.

Wanneer moet de plant in de tuin?

Koolplanten kunnen in mei geplant worden.

Extra informatie

Er zijn heel veel verschillende soorten kool, bijvoorbeeld rode kool, witte kool en spruitkool.