

# WORTELS

## ZAAIEN

- Wij zaaien met een zaaiband.
- De zaadjes zijn dan al netjes verdeeld. Dit is namelijk erg lastig met wortels.
- Je kunt in maart-april buiten in de grond zaaien.
- De zaaiband moet ca. 0,5 cm diep in de grond.
- Bedek de zaaiband met aarde en maak de grond goed vochtig.

## OOGSTEN

- Je kunt ongeveer 10 weken na het zaaien oogsten.
- Duw de wortel eerst iets naar beneden en trek de wortel dan pas uit de aarde.
- Even de aarde eraf wassen en smikkelen maar.

## GOEDE BUREN

Bieslook, dille, salie,  
Rozemarijn, knoflook  
Schorseneren  
Erwten  
Pluksla  
Prei  
Radijsjes  
Snijbieten  
Tomaten  
Uí, witlof

## WEETJES

- In wortels zit veel bètacaroteen. Dit verbetert je zicht en is dus goed voor de ogen.
- Een wortel is een erg gezonde groente.
- Je kunt ze rauw eten, gekookt, roerbakken, stoven of koken.
- Wortels zijn niet altijd oranje geweest. Vroeger waren ze wit, rood en paars. De Nederlanders hebben de witte en de rode met elkaar gekruist, zodat er oranje wortels kwamen!

## AANTEKENINGEN

---

---

---

---

---

---

---

