

# de loop van de seizoenen

In welk seizoen hoor je vogeltjes fluiten?  
*In de lente* doen ze mijn oren tuiten.

In welk seizoen kun je kersen plukken?  
*In de zomer* zal dat wel lukken.

In welk seizoen mag je kastanjes rapen?  
*In de herfst;* en ook noten kraken.

In welk seizoen zul je sneeuwballen gooien?  
*In de winter* voor het gaat dooien.

AFTELRIJMPJE



Wist je dat er in elk seizoen andere vruchten en andere groenten zijn?  
Wanneer staat er prei in de moestuin?  
Wanneer hangen er kersen in de boomgaard?

Raad de naam van elke vrucht en van elke groente en omcirkel het:



in het groen als je ze in de lente eet,



in het geel als je ze in de zomer eet,



in het rood als je ze in de herfst eet,



in het blauw als je ze in de winter eet.



Wat denk jij: vind je aardbeien met Kerst en witloof met Pasen?



## In welk seizoen eten we ... ?



### Crumble uit de boomgaard



**Dit zit erin (8 pers.):**

3 appels, 2 peren, 130 g bruine suiker, 100 g bloem, 75 g zachte boter, gemalen kaneel.

*Zo maak je het:* schil de vruchten, snij ze in twee en haal er het klokhuis uit. Snij het vruchtvlees in blokjes. Meng 50 g bruine suiker met het kaneelpoeder, strooi dat over de blokjes fruit. Smeer een ovenschotel in met boter. Leg er de blokjes fruit in. Meng de bloem met de rest van de suiker en de boter. Kneed met je vingers tot je een kruimeldeeg hebt. Leg dat op het fruit en zet de schotel 30 minuten in de oven op 6. Je eet de crumble warm of lauw, gewoon of met een toefje slagroom. Mmm ... lekker!



### Het stoofpotje van tante Martha



**Dit zit erin (5 pers.):**

2 aubergines, 1 rode paprika, 1 groene paprika, 6 courgettes, 8 verse tomaten, basilicum, 1 bosje peterselie, 1 ui, 2 teentjes knoflook (geperst), olijfolie.

*Zo maak je het:* spoel alle groenten schoon met water en snij ze in dunne plakjes. Kaal de zaadjes uit de paprika. Giet een scheutje olie in een grote pan. Bak daarin de uien en daarna de aubergine. Voeg er al de rest bij. Giet een glas water in de pan. Zet het deksel op de pan. Laat 35 minuten sudderen op een laag vuurtje. Schep op borden en strooi er geraspte kaas over.



### Een soepje uit Kabouterland



**Dit zit erin (8 pers.):** 1,5 kg pompoen,

3 preiwitten, 3 wortelen, 1 takje selderij, 2 uitjes, olijfolie, zout.

*Zo maak je het:* spoel de groenten, schil ze en snij ze in stukjes. Giet de olie in een pan en bak de ui goudgeel. Doe er de andere groenten bij. Giet er 1,5 liter water bij en een scheepje zout. Breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat 30 minuten pruttelen. Dien de soep zo op of zet er even de mixer in. Schep de soep in de borden. Doe er een lepel room bij. Urrukkelijk!



### Zonnige salade



**Dit zit erin:**

witloof, sojascheuten, prinsessenboontjes, boterboontjes, radijsjes, aardappelen, eieren, olijfolie, citroensap, rozemarijn.

*Zo maak je het:* spoel alle groenten schoon met water. Schil de aardappelen en zet ze op met water en wat zout. Reinig de boontjes en zet ze op met water en wat zout. Kook de eieren hard. Pel ze en snij ze in twee. Snij alle groenten in staafjes. Neem een kom en meng een sausje van de rozemarijn, de olijfolie en het citroensap. Leg alle staafjes zoals zonnestralen. In het midden leg je de eieren. Het is net als een zon.

Vul bij elk recept het rondje in de kleur van het gepaste seizoen:



in het groen als je ze in de lente eet,



in het geel als je ze in de zomer eet,



in het rood als je ze in de herfst eet,



in het blauw als je ze in de winter eet.



En nu jij: bedenk een gerecht van het seizoen, dat jij heerlijk vindt!