

# Bereidingstips:

*Laat de groente zo goed mogelijk smaken!*

|                 | RAUW |                    | GEKOOKT            |                    |                         |          |
|-----------------|------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|----------|
|                 | Heel | Gehakt / geschaafd | Gekookt / gestoomd | Gebakken / gegrild | Gefrituurd / gesauteerd | Ingelegd |
| Artisjokhart    |      |                    | ●                  | ●                  | ●                       | ●        |
| Asperge         |      |                    | ●                  | ●                  | ●                       |          |
| Aubergine       |      |                    | ●                  | ●                  | ●                       |          |
| Rode biet       |      | ●                  | ●                  | ●                  | ●                       | ●        |
| Tuinboon        |      |                    | ●                  |                    |                         |          |
| Broccoli        |      |                    | ●                  | ●                  | ●                       |          |
| Spruitjes       |      |                    | ●                  | ●                  | ●                       |          |
| Butternutpompoe |      | ●                  | ●                  | ●                  | ●                       |          |
| Kool            |      | ●                  | ●                  | ●                  | ●                       |          |
| Wortel          | ●    | ●                  | ●                  | ●                  | ●                       | ●        |
| Bloemkool       |      |                    | ●                  | ●                  | ●                       | ●        |
| Courgette       |      | ●                  | ●                  | ●                  | ●                       |          |
| Komkommer       |      | ●                  | ●                  | ●                  | ●                       | ●        |
| Sperziebonen    |      |                    | ●                  | ●                  | ●                       |          |
| Sla             |      | ●                  |                    | ●                  | ●                       |          |
| Prei            |      |                    | ●                  | ●                  | ●                       |          |
| Paddenstoel     |      |                    |                    | ●                  | ●                       |          |
| Pastinaak       |      |                    | ●                  | ●                  | ●                       |          |
| Erwten          |      |                    | ●                  |                    |                         |          |
| Paprika's       |      | ●                  |                    | ●                  | ●                       | ●        |
| Spinazie        | ●    | ●                  |                    |                    | ●                       |          |
| Zoete aardappel |      |                    | ●                  | ●                  |                         |          |
| Suikermaïs      |      |                    | ●                  | ●                  | ●                       |          |
| Tomaat          | ●    | ●                  |                    | ●                  | ●                       | ●        |

Groenten kunnen op veel verschillende manieren worden bereid en gekookt. Die flexibiliteit is deels de reden waarom groenten zo leuk zijn! De tabel geeft een snel overzicht van een aantal gebruikelijke manieren waarop groente wordt bereid. De manier die we het beste vinden voor ieder soort groente hebben we aangevinkt!