



artikel van de week

SAMEN

MET

ANDEREN



Online nieuwsbericht | 7 januari 2025
een publicatie van Uitgeverij Schoolsupport, Jabbeke

Eet Spruitjes Dag

31 januari

Lust jij spruitjes? Veel mensen vinden ze niet lekker. Toch zijn spruitjes heel gezond. Ze bevatten veel vitaminen en helpen ook om ander voedsel goed te verteren.

Spruitjes zijn een wintergroente. Ze zijn een koolsoort, net als bloemkool, savooi en broccoli. De spruitjesplant lijkt op een tak waaraan groene kooltjes groeien. De smaak van spruitjes verandert tijdens het seizoen. In november smaken ze wat bitter, in maart zijn ze zoeter.

Belgisch

In de middeleeuwen was de streek van **Brussel** bekend om de teelt van spruitjes. Zo werden ze een typisch Belgisch product. Ze worden naar veel landen uitgevoerd. In veel talen verwijst het woord voor spruitjes naar onze hoofdstad of ons land. Bijvoorbeeld



© iStock - Nature, food, landscape, travel

in het Engels: *Brussels sprouts*. Elk jaar is de laatste dag van januari Eet Spruitjes Dag. Maakt je mama op die dag een gerecht met spruitjes?

