

Noten

Vul de woorden op lege plaatsen in de tekst in:

stekelig - muesli - vet -
eten - hazelaar -
walnoot - tuin - noten -
olie - vitaminen - kastanje -
landen



Noten smaken lekker en bevatten veel vitaminen. Ze bevatten echter ook veel vet, daarom moet je niet teveel noten eten.

De hazelnoot is de vrucht van de hazelaar. In sommige soorten chocolade en muesli kun je hazelnoten vinden. De hazelaar struiken groeien in de landen rond de Middellandse Zee en Turkije.

De buitenste schil is stekelig en breekt open wanneer de kastanje rijp is. Je kunt ze gepoft of gekookt eten. Je kunt ze roosteren of pureren (kastanje puree).

De vrucht van de Juglans (walnoot) is de walnoot. De notenboom groeit in onze tuin. Van een boom kunnen tot 4000 noten worden geoogst. Van walnoten kan olie worden geproduceerd of ze kunnen worden gebruikt voor meelspijzen.

Welke noten ken je nog meer? Pinda, kokosnoot, amandel, pistache, ...