

# Overzicht van groenten en hun plantdeel

Voedwel 2017

Wortelgewassen	Blad / stengel gewassen	Bloem / vrucht gewassen
bospeen	aardappel	<b>alle vruchten / fruit</b>
knolselderij	andijvie	aubergine
koolraap	asperges	avocado
meiraap	bleekselderij	bloemkool
pastinaak	boerenkool	broccoli
radijs	bosui	courgette
rammenas	<b>brandneteltop</b>	<b>gedroogd fruit</b>
rettich	Chinese kool	kastanjes
rode biet	groene kool	komkommer
schorseneren	<b>groene tuinkruiden (peterselie, basilicum, selderij, bieslook, dille etc.)</b>	suikermaïs
topinamboer / aardpeer	groenselderij	<b>noten</b>
waspeen	<b>kiemen (alfalfa, taugé)</b>	olijven
winterwortel	knolvenkel	paprika
wortel	knolrabi	pepers
wortelpeterselie	paksoy	peultjes
zoete aardappel / bataat	postelein	peulvruchten
	prei	pompoen
	raapstelen	snijbonen
	rabarber	sperziebonen
	rode kool	tomaat
	sla	tuinbonen
	snijbiet	<b>zaden en pitten</b>
	spinazie	
	spitskool	
	spruiten	
	ui	
	waterkers	
	witlof	
	witte kool	
	zuurkool	

Combineer je maaltijden zodanig dat er van elke kolom iets in zit, lukt dat niet, voeg dan gedroogde of verse kruiden en specerijen toe.

- **Wortel:** gember, mierikswortel, kurkuma etc.
- **Blad/stengel:** peterselie, basilicum, kaneel, oregano, tijm, rozemarijn, laurier etc.
- **Bloem/vrucht:** kruidnagel, anijszaad, jeneverbes, kummel, komijnzaad etc.