

SPINAZIE

ZAAIEN

- o Je kunt spinazie tussen maart en september zaaien.
- o Zaai een aantal zaadjes in een rij, ca 1 cm diep.
- o Dek de zaadjes met aarde af.
- o Geef ze de eerste 4 dagen voldoende water

OOGSTEN

- o Je kunt de spinaziebladeren met de hand plukken, knippen of snijden.
- o Als je de spinazie knipt, zou je een 2^e groei kunnen krijgen.
- o Let op dat je niet het hart van de plant beschadigt.

GOEDE BUREN

Aardbeien

Biertjes

Tomaten

Stokbonen

Radijsjes

Koolsoorten

Aardappels

WEETJES

- In spinazie zit veel ijzer, maar je wordt er niet extra sterk van. Er zitten wel veel vitaminen in.
- Spinazie kun je koken, roerbakken of rauw eten in een salade.
- Gekookte spinazie mag je een dag later nog een keer opwarmen, als het tussendoor maar goed is afgekoeld.
- Spinazie slinkt (krimpt) tijdens het koken.
- Verse spinazie moet je goed wassen. Zet het onder water met een theelepel zout. Het zout zorgt ervoor dat eventuele bladluis gedood wordt.

AANTEKENINGEN

