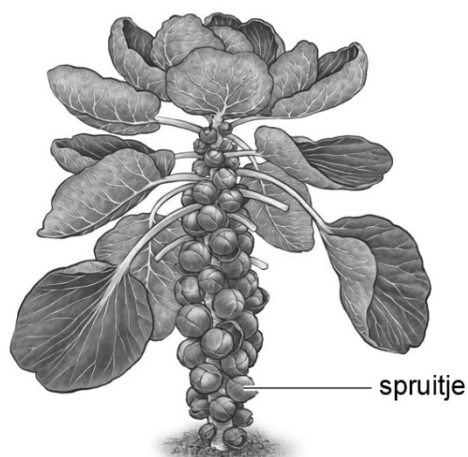


## Spruitjes

Spruitjes zijn de okselknoppen van de spruitkoolplant (zie de afbeelding). Spruitjes maken deel uit van gezonde voeding, omdat ze veel vitamine C en voedingsvezels bevatten. Spruitjes stonden bekend om hun bittere smaak. Door kruising en selectie zijn er nu rassen die zoeter en minder bitter zijn. Dit proces heet veredeling en wordt uitgevoerd op plantenveredelingsbedrijven.



- 1p **36** Kun je het veredelen en daardoor het ontstaan van spruitkoolrassen met een zoetere smaak een voorbeeld van evolutie noemen? Leg je antwoord uit.

Hieronder staat informatie over de voedingswaarde van 100 gram gekookte spruitjes.

voedingswaarde per 100 g gekookte spruitjes	
energie	189 kJ
koolhydraten	5,2 g
vitamine C	132 mg
voedingsvezels	4,5 g

- 1p **37** Pubers hebben gemiddeld per dag 90 mg vitamine C nodig.  
→ Hoeveel gram gekookte spruitjes moet je minimaal eten om 90 mg vitamine C binnen te krijgen?  
Leg je antwoord uit met een berekening.