

CASSAVE

VASTENACTIE



Cassave is de wortelknol van een plant die in Brazilië groeit en die je kunt eten. Al meer dan 5000 jaar geleden werd er al cassave gegeten in het land dat nu Brazilië heet.

Cassave kun je het hele jaar door oogsten. Dus als er eens wat minder ander voedsel beschikbaar is, dan heb je altijd nog cassave om je maag te vullen.

In cassave zit veel zetmeel zoals ook bij voorbeeld in aardappelen. Klein probleem is dat er in sommige soorten cassave gif zit. Wanneer je daar te veel van eet, kun je ziek worden. Daarom moet dat gif eerst uit de cassave gehaald worden. Dat gebeurt onder meer door de cassave enige tijd in water te leggen.

Ook in Nederland kun je dingen uit cassave kopen. Probeer maar eens een zakje cassave-chips. Maar niet te veel snoepen!