GROENTE KWEKEN

met kinderen op de basisschool en BSO

FSC
www.fsc.org
RECYCLED
Papier gemaakt van gerecycled materiaal
FSC® C021795

INHOUD

De schoolmoestuin	bladzijde 3-4
Klein of groot, alles kan!	bladzijde 5-6
Van zaaien tot oogsten	bladzijde 7-8
Aan het werk	bladzijde 9-10
Groente eten met de Schijf van Vijf	bladzijde 11-12
Recept uit de moestuin	bladzijde 13-14
Hulp nodig?	bladzijde 15-16

DE SCHOOLMOESTUIN

We willen onze kinderen graag een gezonde levensstijl aanleren. Voedseleducatie is daar een belangrijk onderdeel van.

Kinderen die meer weten over hun eten zijn eerder bereid gezonde en duurzame voedselkeuzes te maken. Zelf ontdekken en beleven door zelf een heel seizoen mee te werken in een moestuin is daarom een heel effectief middel. Zaaien, verzorgen, zien hoe het groeit, oogsten en er een lekker gerecht mee bereiden; dat zijn ervaringen die je je leven lang niet vergeet. En tegelijk nemen we ook natuuronderwijs, bewegen, samenwerken en rekenen mee. Redenen genoeg om aan de slag te gaan met de moestuin op school of BSO.

Samenwerking
Dit boekje is tot stand gekomen in samenwerking met het Voedingscentrum, Smaaklessen, Jong Leren Eten, Love my Salad, Rijk Zwaan en vereniging GDO. De zadenpakketten worden verspreid via lokale natuur- en duurzaamheidscentra (NME-centrum) en Jong Leren Eten-makelaars.

Veel plezier en succes met het zadenpakket!

KLEIN OF GROOT, ALLES KAN!

Met je school of BSO kun je op veel manieren moestuinieren: op een schooltuinencomplex, bij een NME centrum, op een volkstuin, buurtmoestuin, lesboerderij of bij de school zelf. Is er weinig ruimte? Denk dan aan een vierkante-metertuin of bakken. Zelfs binnen kun je in potten en bakken groente kweken!

Ook fruit en kruiden
Met dit zadenpakket kun je een afwisselende moestuin aanleggen. Voeg eventueel kruiden zoals munt, basilicum en bieslook toe. Denk ook aan een appelboompje of bessenstruik en (eetbare) bloemen zoals Oost-Indische kers. Aardappelen zijn erg leuk en snel te telen, maar nemen wel veel ruimte in.

Stap-voor-stap instructies
Op onze webpagina **www.lovemysalad.com/moestuintips** vind je meer informatie en downloads met instructies om met de kinderen te gebruiken.

Biologisch
De zaden in het pakket zijn een veilig natuurproduct. Ze zijn vermeerderd met respect voor de natuur, vrij van bestrijdingsmiddelen en bij de ontwikkeling zijn geen technieken gebruikt die vallen onder de term genetische modificatie.
Ze zijn prima te gebruiken voor je biologische moestuin.

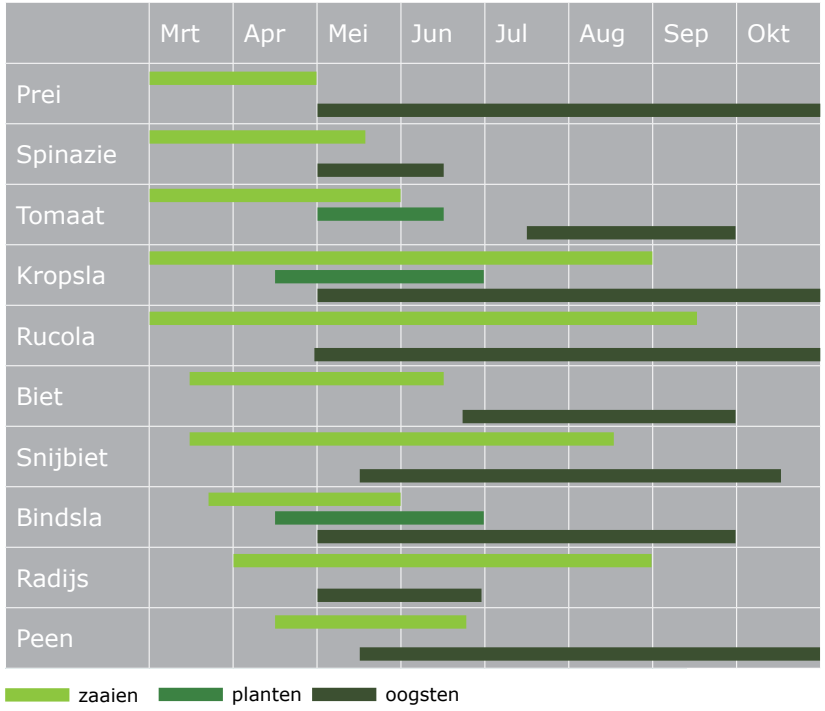
VAN ZAAIEN TOT OOGSTEN

In het zadenpakket voor 2023 hebben we gekozen voor extra lekkere en makkelijk te telen groenten.

Cherrytomaten met lange trossen, frisgroene kropsla, sterke spinazie, zomerprei en felrode radijsjes en grappige langwerpige bietjes.

Kijk op **www.lovemysalad.com/moestuintips** voor voor meer informatie over de zaden en hoe je moet zaaien en verzorgen.

De zon en de temperatuur hebben veel invloed op hoe snel alles groeit. Daarom groeien de planten in je moestuin in de zomer ook harder dan in het voor- en najaar en is de periode tussen zaaien tot oogsten korter.



AAN HET WERK

Begin klein
Ga je voor het eerst een schoolmoestuin aanleggen? Begin dan klein. Al met een paar vierkantemeterbakken kun je met de kinderen verschillende groenten telen en met elkaar het wonder van plantengroei ervaren. Heb je de smaak te pakken? Uitbreiden kan altijd.

Plattegrond
Begin met het maken van een plattegrond en vul je gewassen in. Houd daarbij rekening met de zaai-, groei- en oogsttijd. Op de website staat een voorbeeld.

Grond
Gezonde grond is luchtig, korrelig van structuur. Is de grond erg zanderig, dan kun je er compost aan toevoegen voor meer structuur. Is de grond juist erg kleiig, dan kun je er wat zand door mengen voor meer lucht.

Zaaien
Veel zaden kun je binnen in een bakje of potje opkweken, maar spinazie, wortel en radijs zaai je direct in de grond. Op de zaaikalender kun je zien wanneer je kunt zaaien. Op de website vind je instructies hoe je dat doet.

Water
Water geven is heel belangrijk, maar geef niet te veel. Het is beter om vaker een klein beetje water te geven dan af en toe heel veel. Bij warm en zonnig weer kun je het beste vroeg in de ochtend of laat in de middag water geven.

Bescherming
Haal onkruid voorzichtig en met wortel en al weg. Bij vorst, hagel of storm kun je je planten beschermen door ze even met plastic te bedekken. Slakken en schimmels zijn de belangrijkste belagers. Controleer de moestuin regelmatig en haal slakken en planten met schimmel weg.

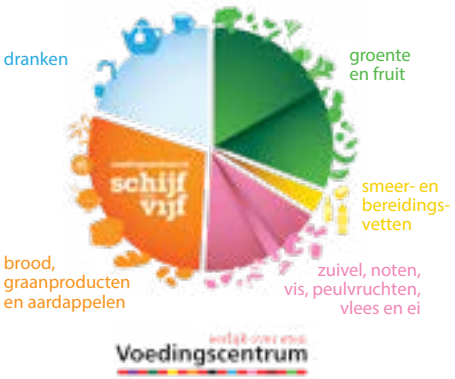
Oogsten
Als alles goed is gegaan, komt het moment van oogsten. Tomaatjes worden rood en de sla wordt een krop. Wortel, prei, radijs en sla kun je in delen oogsten: haal de grootste planten eruit. De rest kan dan nog verder groeien.

SCHIJF VAN VIJF

We eten om energie te krijgen. Maar ook om te groeien, sterk te worden én om gezond te blijven. Je hebt voeding nodig die vol vitamines, mineralen, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels zit. Maar hoe kies je het best? Het Voedingscentrum heeft een handig hulpje gemaakt: de Schijf van Vijf.

De Schijf van Vijf heeft vijf verschillende vakken waaruit je elke dag genoeg moet eten. Met deze tips zit je altijd goed:

- Eet lekker veel groente en fruit van verschillende kleuren.
- Vet, de goede vetten uit bijvoorbeeld olijfolie of zachte margarine, heb je ook nodig.
- Elke dag vlees is niet nodig. Neem ook eens duurzame vis, ongezouten noten, bruine bonen, linzen, tofu, kikkererwten of een ei.
- Kies vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta of zilvervliesrijst. Je lijf is extra blij met de vezels daarin.
- Drink vooral kraanwater of thee zonder suiker. Limonade en sapjes zijn voor bijzondere momenten.



De Schijf van Vijf helpt je niet alleen om gezond te eten, maar ook om duurzaam te eten. Dat doe je als je kiest voor veel groente, fruit, volkoren graanproducten en peulvruchten. En voor Nederlandse groente en fruit van het seizoen.

Groente en fruit van het seizoen

- *Lente* - rabarber, komkommer, tomaat en asperges
- *Zomer* - aardbeien, kersen, andijvie en courgette
- *Herfst* - appels, wortels, spruitjes en bloemkool
- *Winter* - appels, peren, rode kool en boerenkool

RECEPT UIT DE MOESTUIN

Klaar om te oogsten? Dan gaan we er iets lekkers mee maken. Deze moestuinsoep is makkelijk te maken en de hele groep kan meehelpen!

Moestuinsoep (6 porties)

Ingrediënten:

- 2 uien
- 5 wortelen
- 2 stengels prei
- Eventueel andere groente uit de moestuin, zoals een kropje sla, spinazie en tomaten
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- peper, tijm
- 2 laurierblaadjes
- 1 (groente)bouillontablet met minder zout

Bereiding:

1. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de wortel in plakjes en de prei in dunne ringen. Snijd de overige groenten in stukjes.
2. Fruit de ui in de margarine glazig.
3. Voeg wat peper, tijm, het laurierblad, 500 ml water en de bouillontablet toe. Kook dit 5 minuten.
4. Voeg de rest van de groente toe en laat de groente in ca 20 minuten gaar worden. Verwijder het laurierblad.

Lekker met een volkoren stokbroodje er bij.

HULP NODIG?

Bij dit pakket hoort een webpagina met aanvullende informatie over de herkomst van de zaden, zaaikalender en downloads voor in de klas met stap-voor-stap instructies bij het zaaien en planten.

Kijk op: **www.lovemysalad.com/moestuintips**

Praktische en educatieve ondersteuning
Zoek je praktische en educatieve ondersteuning voor je schoolmoestuin? Neem contact op met je lokale natuur- en duurzaamheidscentrum (NME) of IVN-afdeling. Een moestuincoach vind je op **www.alliantieschooltuinen.nl.**

Subsidietip
Het programma Jong Leren Eten biedt subsidiemogelijkheden voor activiteiten die een gezonde leefstijl bevorderen op scholen en kinderopvang zoals moestuinieren, kooklessen en bezoek aan een educatieboer- of tuinder. Ook het inschakelen van een moestuincoach valt onder de regeling. Kijk voor meer informatie op www.jonglereneten.nl/stimuleringsbijdrage-lekker-naar-buiten

Smaaklessen
Het zadenpakket kun je goed gebruiken in combinatie met een lespakket. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de Smaakmissie Moestuin van Smaaklessen. Smaaklessen is een onafhankelijk, interactief en bewezen effectief lesprogramma over voeding en voedsel. In de Smaakmissie Moestuin gaan leerlingen van groep 1 t/m 4 samen met de tuinvrouw aan de slag in de moestuin. De Smaakmissie Moestuin bestaat uit interactieve lessen en activiteiten met aanvullend een digibordmodule. Ga zowel binnen als buiten de klas op avontuur! De Smaakmissie is helemaal gratis te vinden op het lesportaal Chef! Hier kom je via **www.voedseleducatie.nl.**