



GROENTE KWEKEN

met kinderen op de basisschool en BSO



Inhoud

Leren in de schoolmoestuin	3-4
Groente kweken kan overal	5-6
Aan het werk	7-8
Nieuwe zaden voor je moestuin	9-10
Hulptroepen	11-12
Schijf van Vijf	13-14
Recept uit de moestuin	17-18

Leren in de moestuin

Voedseleducatie op de basisschool is belangrijk bij het aanleren van een gezonde levensstijl: kinderen die meer weten over hun eten zijn eerder bereid gezonde en duurzame voedselkeuzes te maken.

In een schooltuin leren kinderen hoe voedsel groeit, van zaaien tot oogsten, en ontdekken ze dat gezond eten lekker is. Schooltuinen vergroten kennis over natuur en milieu en helpen bij basisvaardigheden zoals rekenen en taal. Ook leren kinderen om samen te werken en ontwikkelen zij geduld en veerkracht.

En: zelf zaaien, verzorgen, zien hoe het groeit, oogsten en er een lekker gerecht mee bereiden; dat zijn ervaringen die een kind altijd bij zullen blijven!

Kerdoelen

Moestuinieren met de klas sluit goed aan bij de kerndoelen voor het basisonderwijs. Vanuit het leergebied 'Oriëntatie op jezelf en de wereld', domein Mens en samenleving en domein Natuur en techniek.

Samenwerking

Dit boekje is tot stand gekomen in samenwerking met het Voedingscentrum, Smaaklessen, Jong Leren Eten, Rijk Zwaan en vereniging GDO. Ook kregen we tips van Alliantie Schooltuinen. De regionale Natuur- en Milieu Educatie centra en Jong Leren Eten-makelaars verspreiden de zadenpakketten.

Veel plezier en succes met het zadenpakket!



eerlijk over eten
Voedingscentrum





Groente kweken kan overal

Er zijn verschillende soorten schooltuinen, van kleine moestuinbakken tot professionele complexen. Altijd geldt: enthousiasme en interesse zijn belangrijker dan groene vingers, en begin klein.

Met je school of BSO kun je op veel manieren moestuinieren: niet alleen bij de school zelf, maar ook op een schooltuinencomplex, op een volkstuincomplex, buurtmoestuin of lesboerderij. Is er weinig ruimte? Denk dan aan een vierkante-metertuin of bakken. Zelfs binnen kun je op een lichte plek in potten en bakken groente kweken! Heb je nog geen schoolmoestuin? Op de website van Alliantie Schooltuinen vind je veel tips en adviezen over hoe je dit kunt aanpakken.

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, frambozen of bessenstruik en (eetbare) bloemen zoals Oost-Indische kers. Ook aardappelen zijn erg leuk en snel te telen, maar nemen wel veel ruimte in.

Stap-voor-stap instructies

Op veggiesfirst.com/moestuintips vind je meer informatie en downloads met stap-voor-stap 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 een biologische moestuin.

TIP:

Geen schooltuin? Sla en radijs groeien snel en kun je ook in potjes kweken.

Aan het werk

Begin klein

Voor het eerst een schoolmoestuin aanleggen? Begin dan klein. Al met een paar vierkantemeterbakken kun je met de kinderen verschillende groenten telen. Heb je de smaak te pakken? Uitbreiden kan altijd. Op de website van Alliantie schooltuinen vind je veel tips en handleidingen.

Plattegrond

Begin elk jaar weer met het maken van een plattegrond. Vul je gewassen in en houd rekening met de zaai-, groei- en oogsttijd en benodigde ruimte. Wissel elk jaar de gewassen van plek; daarmee bevordert je de vruchtbaarheid van de bodem en verkleint de kans op ziekten. Op de website staat een voorbeeld.

Grond

Gezonde grond is luchtig en korrelig van structuur. Is de grond erg zanderig, voeg dan compost toe en werk het goed door. 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 het zaai- en oogstschema kun je zien wanneer je kunt zaaien. Op de website vind je een handleiding.

Water

Planten hebben water nodig. 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, zodat de groenten voldoende ruimte en licht krijgen. Bij vorst, hagel of storm kun je je planten beschermen door ze even met plastic te bedekken. Slakken en schimmels zijn de belangrijkste belagers. Trakteer slakken op een verhuizing en haal planten met schimmel erop zo snel mogelijk weg.

Oogsten

En dan kun je gaan oogsten. De courgettes worden groot en de sla wordt een krop. Wortel, bietjes, radijs en sla kun je in delen oogsten: haal de grootste planten eruit. De rest kan dan nog verder groeien.



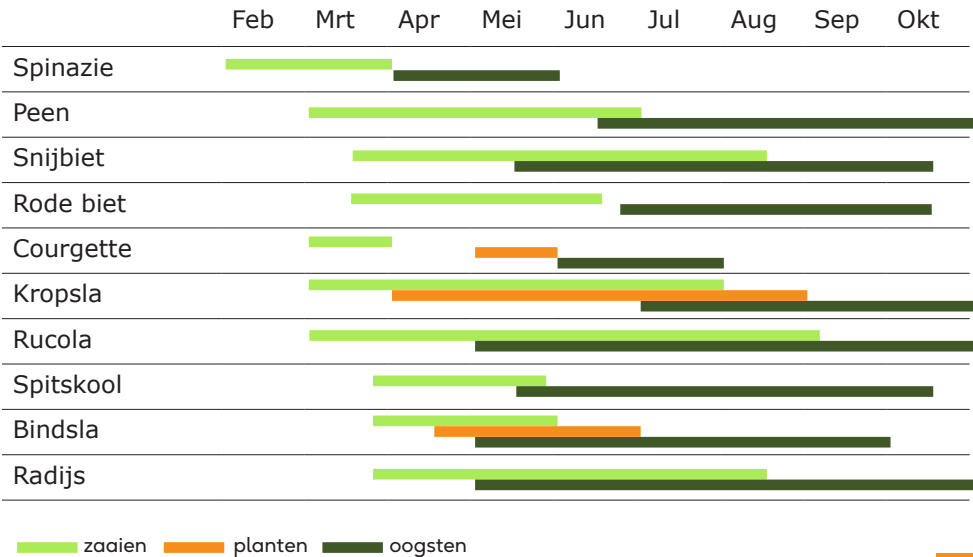


Nieuwe zaden voor je moestuin

In het zadenpakket voor 2026 hebben we gekozen voor extra lekkere en makkelijk te telen soorten: kleurige rode kropsla, snel groeiende bietjes, rucola met ronde blaadjes, friscgroene minispitskool voor je salade en glanzend donkergroene courgettes.

Zaden over?
Zaden blijven jarenlang goed als je ze op de juiste manier bewaart. Kijk op www.veggiesfirst.com/moestuintips voor meer info.

Dit schema geeft een indicatie van wanneer je kunt zaaien, eventueel planten, en oogsten. Het staat ook op de zakjes. Koop je andere zaden, dan kan het schema daarvan iets anders zijn.





Hulptroepen

Bij dit pakket hoort online informatie over de herkomst van de zaden, zaaikalender, tips en downloads met stap-voor-stap instructies bij het zaaïen en planten. Kijk op veggiesfirst.com/moestuintips

Ondersteuning

Zoek je praktische en/of educatieve ondersteuning voor je schoolmoestuin? Neem contact op met je lokale Natuur- en Milieu Educatie centrum of IVN-afdeling of zoek een moestuincoach. Op de webpagina vind je links en adressen.

Week van de Schooltuin

18 tot en met 22 mei 2026 is de Week van de Schooltuin. Op de website van Alliantie Schooltuinen vind je informatie over de activiteiten en kun je jouw schooltuin aanmelden. Ook de Landelijke Buitenlesdag op 7 april 2026 is leuk om te combineren met activiteiten in de schooltuin.

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. En het is nog gratis te gebruiken ook! 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! via www.voedseleducatie.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

Gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf

Eet elke dag de aanbevolen hoeveelheden uit elk vak van de Schijf van Vijf, en varieer ook binnen de verschillende vakken.

Ga voor dranken zonder suiker

Drink water, thee en koffie.
Kraanwater is het meest duurzaam.



Neem veel groente en fruit

Kies vooral klimaatvriendelijk.



Kies voor volkorenproducten

Zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst.



Varieer en ga vooral voor plantaardige producten

Zoals peulvruchten, noten, tofu en tempé.
Neem verder 1x per week vis, ei, en niet te veel vlees.



Eet elke dag een handje ongezouten noten

Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn een duurzame keuze.



Neem genoeg zuivel, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden

Denk aan melk, yoghurt en kaas. Of kies voor verrijkte sojadrink en -yoghurt.



Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten



voedingscentrum.nl
schijf van vijf

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Schijf van Vijf

We zijn het er allemaal over eens: goed eten is belangrijk voor je gezondheid, voor nu en later. En niet te vergeten: voor de leefbaarheid van onze aarde. In de praktijk kan goed eten lastig zijn. De Schijf van Vijf helpt je daarbij.

De Schijf van Vijf in de klas

Op de website van Voedingscentrum vind je links naar lesmaterialen en een filmpje over de Schijf van Vijf voor in de klas.

En zie je wat er in het grootste vak staat en je dus veel moet eten? Juist! Groente en fruit!



Recept uit de moestuin

Broccoli-courgettemuffins

Wat is er makkelijker dan vooraf gemaakte muffins die je mee kunt nemen naar school, je werk of gewoon voor onderweg? Deze broccoli-courgettemuffins zijn supermakkelijk te maken en heerlijk voor onderweg of tijdens een picknick. Omdat alles in de muffins zit, neem je ze makkelijk mee en hoeft je ook geen borden of bestek mee te nemen. Ideaal! De geraspte courgette maakt deze muffins extra fluffy. De broccoli kun je makkelijk vervangen door andere groenten, bijvoorbeeld door mais, gebakken en uitgelekte spinazie of gebakken champignons. Experimenteer er lekker op los!

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 courgette
- 100 gram broccoli
- 180 gram volkorenmeel
- 1 eetlepel bakpoeder
- ½ theelepel peper
- 250 ml halfvolle melk
- 60 gram vloeibare margarine plus extra om in te vetten
- 1 ei
- 150 gram 30+ kaas
- Extra nodig: muffinvorm

Dit recept is gemaakt door Joor Kitchen. Meer lekkere recepten met veel groente vind je op veggiesfirst.com/nl/recepten.

Bereiding

1. Rasp de courgette grof en doe de courgetterasp in een vergiet. Leg de vergiet op een kom en verdeel ½ theelepel zout over de courgette. Laat kort staan en knijp vervolgens zo vaak mogelijk en zo veel mogelijk vocht uit de courgetterasp.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes. Doe de roosjes in een vergiet en overgiet ze met kokend water zodat ze licht garen. Laat daarna afkoelen.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet de muffinvorm in.
4. Meng de volkorenmeel in een kom met het bakpoeder, de rest van het zout en de peper. Meng in een tweede kom de melk met de margarine en het ei.
5. Meng vervolgens de natte ingrediënten met een spatel door de droge ingrediënten. Roer hier vervolgens de uitgeknepen courgetterasp en 2/3 van de kaas doorheen.
6. Schep de broccoliroosjes vervolgens door het beslag en schep het beslag dan in de muffinvormpjes. Verdeel de rest van de kaas over de muffins.
7. Bak de hartige muffins in 20 – 25 minuten af in de voorverwarmde oven. Laat ze daarna minimaal 30 minuten afkoelen in de vorm en stort ze daarna op een rek.

Eet smakelijk!