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
Groente kweken kan overal	bladzijde 5-6
Van zaaien tot oogsten	bladzijde 7-8
Aan het werk	bladzijde 9-10
Schijf van Vijf	bladzijde 11-12
Recept uit de moestuin	bladzijde 13-14
Hulptroepen	bladzijde 15-16

DE SCHOOLMOESTUIN

We willen onze kinderen graag een gezonde levensstijl meegeven. Voedseleducatie speelt daarbij een belangrijke rol.

Kinderen die meer weten over hun eten zijn eerder bereid gezonde en duurzame voedselkeuzes te maken.

In een moestuin komen onderzoekend leren en buitenlessen samen en onthouden de kinderen de opgedane kennis: zaaien, verzorgen, zien hoe het groeit, de groente oogsten en er een lekker gerecht mee bereiden; dat zijn ervaringen die je je leven lang niet vergeet.

Veel plezier en succes met het zadenpakket!

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 lokale Natuur- en Milieu Educatie centra en Jong Leren Eten-makelaars verspreiden de zadenpakketten.

GROENTE KWEKEN KAN OVERAL!

Met je school of BSO kun je op veel manieren moestuinieren: op een schooltuinencomplex, bij een NME centrum, op een volkstuincomplex, 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!

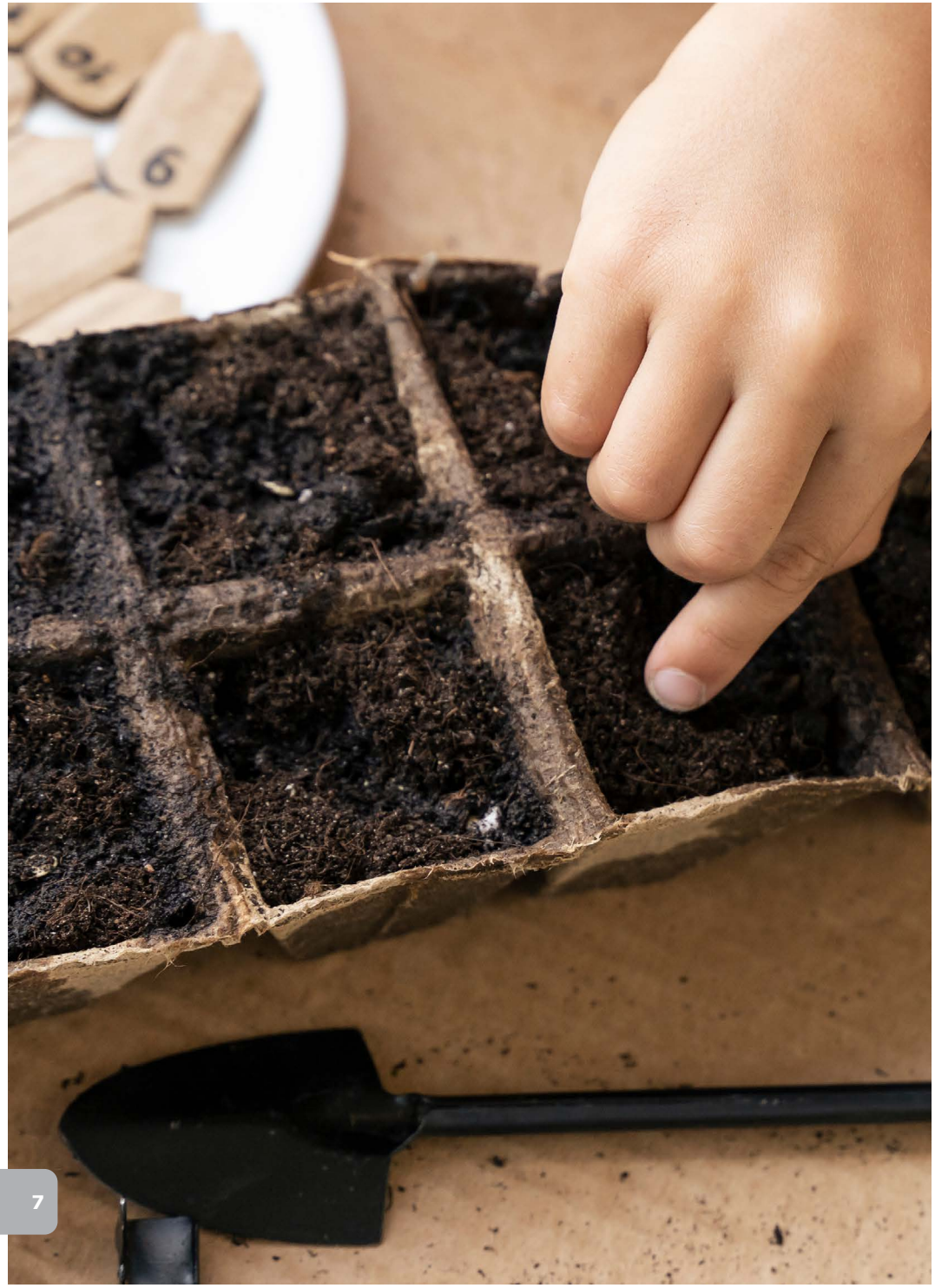
Heb je nog geen schoolmoestuin? Op de website van Alliantie schooltuinen vind je veel tips en handleidingen hoe je dit kunt aanpakken.

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 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 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 een biologische moestuin.

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



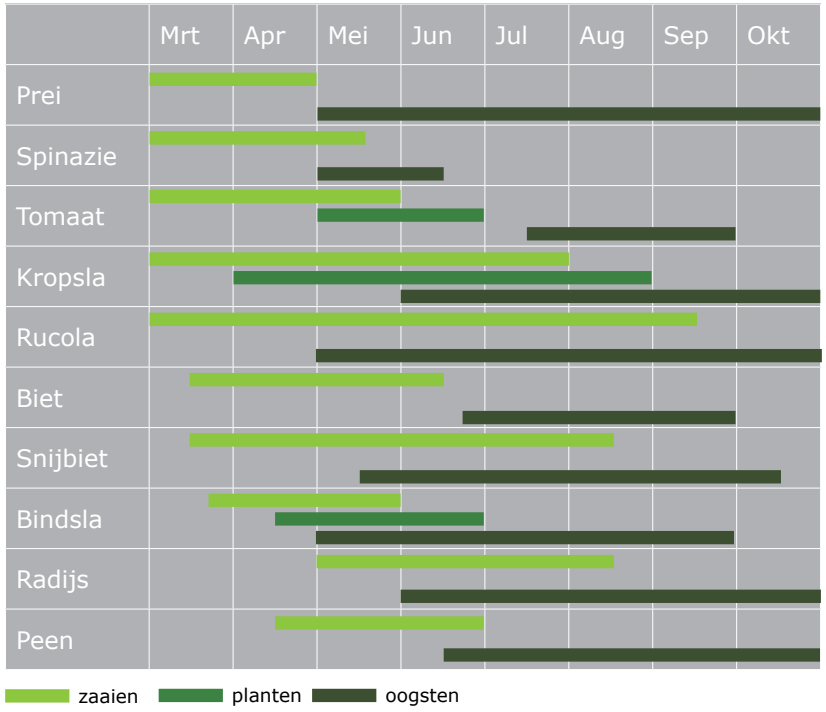
VAN ZAAIEN TOT OOGSTEN

In het zadenpakket voor 2024 hebben we gekozen voor extra lekkere en makkelijk te telen soorten: cherrytomaten met lange trossen, frisgroene kropsla, sterke spinazie, zomerprei en mooie lange worteltjes met sterk blad.

Dit schema geeft een indicatie van wanneer je kunt zaaien, eventueel planten en oogsten.

Deze informatie staat ook op de zakjes. Koop je andere zaden, dan kan het schema daarvan iets anders zijn.

Tip:
Zaden blijven jarenlang goed als je ze op de juiste manier bewaart. Kijk op www.lovemysalad.com/moestuintips voor meer info.



AAN HET WERK

Begin klein
Ga je voor het eerst een schoolmoestuin aanleggen? Begin dan klein. Al met een paar m2 bakken 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. Is er nog geen schoolmoestuin? Op de website van Alliantie Schooltuinen vind je veel tips en handleidingen hoe je dit kunt aanpakken.

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 het doet.

Water
Water geven is erg 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.

Tip:
Vind je het moeilijk? Een moestuincoach kan helpen en adviseren bij je schoolmoestuin.

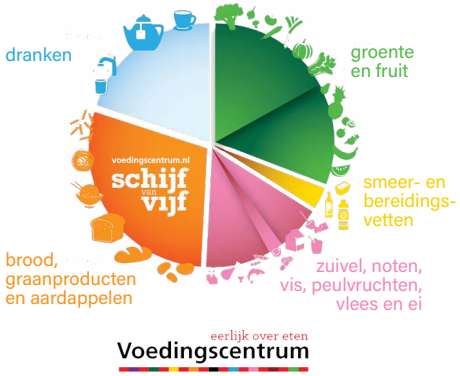
SCHIJF VAN VIJF

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

De Schijf van Vijf heeft 5 verschillende vakken. Het is belangrijk om iedere dag genoeg binnen te krijgen uit elk vak en om te variëren binnen de vakken. Met deze tips zit je altijd goed:

- Eet lekker veel groente en fruit van verschillende kleuren.
- De goede onverzadigde vetten uit bijvoorbeeld olijfolie of zachte margarine, heb je ook nodig.
- Elke dag vlees is niet nodig. Neem ook eens peulvruchten, tofu, duurzame vis, ongezouten noten of een ei.
- Kies vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta of zilvervliesrijst. Daar zitten veel vezels in.
- Drink vooral kraanwater of thee zonder suiker.

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



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. Kijk op: www.voedingscentrum.nl

BLOEMKOOLPIZZA

Deze vegetarische pizza zit bommetjevol groente. Allereerst is de bodem van bloemkool en de pesto van rucola uit je moestuin. Dan een topping van een mix van knapperige jonge sla. Een super smaakvol geheel!

Ingrediënten:

Voor de pizzabodem:
- 1 bloemkool
- 1 ei
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 teentje knoflook, geperst
- 50 g geraspte kaas 30+

Voor de topping:
- buffelmozzarella
- 100 g jonge sla (uit de moestuin)

Voor de pesto:
- 30 g rucola
- 1 eetlepel pijnboompitjes, geroosterd
- 2 eetlepels olijfolie
- 30 g geraspte kaas 30+
- 1 teentje knoflook, geperst

Bereiding:
1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de bloemkool in roosjes en maal tot bloemkoolrijst in een keukenmachine of blender. Laat dit een uurtje in een vergiet staan. Strooi het dan op een schone theedoek, vouw deze dicht en knijp zo het laatste vocht uit de rijst.
3. Doe de droge bloemkooolrijst in een kom en voeg hier het eitje, de oregano, knoflook en geraspte kaas aan toe. Meng goed door elkaar en verdeel dit gelijkmatig over een bakplaat. Bak de pizzabodem dan zo'n 30 minuten af in de oven. Kijk aan het einde (rond de 25 minuten) af en toe even door het raampje van de oven om zeker te zijn dat de randjes van de pizza niet verbranden, haal de pizza dan eerder uit de oven.
4. Meng ondertussen de rucola, pijnboompitjes, olijfolie en geraspte kaas met een mixer of in een vijzel tot een mooie pesto.
5. Als de pizzabodem klaar is beleg je hem met de pesto, sla, rucola en gescheurde stukjes mozarella.

Tip: Er zijn veel soorten mozzarella, sommige bevatten erg veel verzadigd vet. Met de 'Kies Ik Gezond'-app van het Voedingscentrum kun je checken of de mozzarella in de Schijf van Vijf staat.

HULPTROEPEN

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.

Praktische en educatieve ondersteuning
Zoek je praktische en educatieve ondersteuning voor je schoolmoestuin? Neem contact op met je lokale Natuur- en Milieu Educatie centrum of IVN-afdeling of zoek een moestuincoach.
Kijk op: **www.lovemysalad.com/moestuintips**

Week van de Schooltuin
Van 8 tot 12 april 2024 is de Week van de Schooltuin. Op de website van Alliantie Schooltuinen vind je informatie over de activiteiten en kun je jouw schooltuin aanmelden. In deze week is ook de Landelijke Buitenlesdag. Leuk en handig om te combineren!
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. 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**