



MAART

Er groeit wat in de biologische moestuin

Weer in de aarde wroeten, een zaadje zien ontkiemen, bewonderen hoe een plant zijn vruchten draagt, ook in de stad is dat allemaal mogelijk. Zorg dragen voor een moestuin en/of een boomgaard is een uitstekende manier om weer één te worden met de seizoenen en om te genieten van verse en pesticidevrije groenten die ver afstaan van de velden van de levensmiddelenindustrie waar tot 18 verschillende soorten bestrijdingsmiddelen gebruikt worden. In België bevat 52% van de verkochte groenten, fruit en granen sporen van pesticiden.

Biologisch telen zorgt voor een productie die vrij is van synthetische chemicaliën en legt de nadruk op gezond, lokaal en seizoensgebonden. Op die manier kan de verspilling van grondstoffen voor transport en productie voorkomen worden en worden verpakkingen overbodig. Zelf groenten en fruit kweken opent ook de deur naar het ontdekken en proeven van onbekende, oude en vergeten soorten en het vergoot de kans dat het voedsel op ons bord zal belanden en niet in de vuilnisbak.



Binnen de schoolomgeving is de moestuin een uitstekende manier om kinderen kennis te laten maken met de oorsprong van voedsel. Het is ook een concrete kans om verschillende types leerstof aan te kaarten. Denk dan aan de cyclus van de seizoenen, de ontwikkeling van een plant (van zaadje tot groente), fotosynthese, de rol van bestuivers, rekenen en lezen. Het is ook een eerbetoon aan het respect voor andere levende wezens... Het toont de grond die bewoond wordt door kleine, nuttige diertjes. De moestuin staat garant voor een heleboel ontdekkingen als we onze handen maar durven vuil maken. Harken in de aanslag.

1/ GEBRUIK HET THEMA VAN DE MAAND



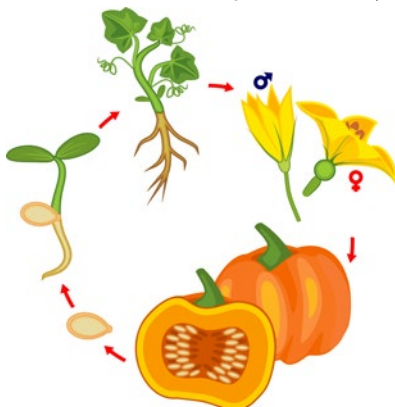
Cognitieve activiteiten

Zaaien

Of jullie nu beschikken over een stukje grond of een vensterbank, alles is goed om de groei van een groente van dichtbij te volgen. Wij stellen voor dat u de uitdaging aangaat met de roze radijs¹ die heel interessant is om in klasverband uit te proberen. Waarom? Wat zijn de voordelen?

- Groeit snel: 4 tot 6 weken.
- Weinig ruimte nodig.
- Een ideale bondgenoot voor een lunchpakket. Kan zowel in zijn geheel gegeten worden als in plakjes gesneden worden.
- Makkelijk toe te voegen aan broodbeleg.
- Alles is eetbaar, zelfs het loof kan je verwerken in een soep of pesto.
- Goedkoop.
- Geschikt voor het maken van culinaire kunstwerkjes (muisjes, paddenstoelen, bloemen, enz.).

Dit zaaien is de perfecte gelegenheid om te kijken naar de verschillende elementen die nodig zijn voor de groei van een plant: water, aarde, afbrekers, bodem, bestuivers, enz.²



De plant: van zaadje tot groente

Maak een kwartetspel door kaartjes te maken van de verschillende stadia van ontkieming en de levenscyclus van verschillende groenten.

Geef elk kind een verschillend stadium en daag hen uit om hun groentefamilie (bladgroente, vruchtgroente, knolgewassen, enz.) terug te vinden.

Met z'n allen werken de leerlingen samen om de kaarten weer in de goede volgorde te leggen.

¹ Te vinden in winkels/tuincentra die biologische zaden verkopen.

² Nog meer nuttige informatie over de schoolmoestuin kan u vinden op de website van Leefmilieu Brussel leefmilieu.brussels/school > bij het thema 'moestuin' en op de website van vzw Tournesol-Zonnebloem: tournesol-zonnebloem.be/

Een rijke grond

Stel de leerlingen voor om zich om te vormen tot detectives! Nodig hen uit om in groep de kleine diertjes te observeren die in de grond en in de planten leven en om hun sporen te verzamelen of te noteren (zoals bijvoorbeeld een lege schelp van een huisjesslak, het slijm van een naaktslak). Maak vervolgens samen een lijst van insecten en andere kleine vogels of zoogdieren die bijdragen aan de biodiversiteit. Het gebruik van pesticiden leidt tot een drastische vermindering van deze populaties die wel essentieel zijn voor het ecosysteem. Een biologische schoolmoestuin is een leuke manier om aan te tonen hoe belangrijk deze fauna is.

De seizoenencyclus

Het is lente. Ontdek [de affiche met seizoensgroenten en -fruit \(leefmilieu.brussels > Scholen > Leermiddelen – Thema Voeding – Affiches van Belgische seizoensgroenten en -fruit, kleuter- en lagere school\)](#).



Spelen met de moestuin

Verschillende bestaande spelletjes kunnen aangepast worden om er een moestuinversie van te maken. Zo kunnen de leerlingen spelenderwijs meer ontdekken over groenten. Maak je eigen Dobble, Memory, kruiswoordraadsels, Wie is het? gebaseerd op tips over de kenmerken van groenten in de moestuin, enz.



Verkennde activiteiten

Plantendiversiteit

Het is nog te vroeg om een goed gevulde moestuin te observeren maar dankzij kruidenplanten is het wel mogelijk om activiteiten te organiseren waarmee de leerlingen de plantendiversiteit kunnen ontdekken. Tijdens een workshop ontdekken de leerlingen:

- De verschillende kruidenplanten die in België groeien (bieslook, peterselie, munt, tijm, basilicum) en waarvoor we ze gebruiken in de keuken.
- De verschillende blaadjes, de tinten en kleuren, de sensatie bij het aanraken en de geur die vrijkomt bij het kreukelen van de blaadjes.
- Geblinddoekt de kruidenplanten herkennen en de verschillende sensaties beschrijven die je ervaart wanneer je ze aanraakt.
- Het verpotten in individuele potten.



Het leven van de moestuin

Als jullie beschikken over een schoolmoestuin, betrek dan de leerlingen bij het ontwaken ervan in de lente: organiseer samen de taken die erbij komen kijken, maak samen een moestuinplan.

Op uitstap

Bezoek eens een boerderij, een buurtmoestuin of de moestuin van een buur of ouder die zijn of haar eigen groenten teelt. Vraag aan de doorwinsterde of beginnende tuinier of ze meer kunnen vertellen over biologisch tuinieren. Waarom zouden we daarvoor moeten kiezen? Hoe draagt dit bij aan een levende bodem? Welke kleine beestjes zijn er te zien?





Creatieve activiteiten

Schilderen met groenten

Organiseer een workshop plantaardig verven op basis van fruit en groenten. Welke kleuren kan je hieruit halen? Roze uit bieten, paars uit rode kool en er zijn nog zoveel andere kleuren mogelijk.

Verpakkingen

Een eierschaal versiert met een gezichtje of een beschilderde bokaal, maak werk van de verpakkingen die de kostbare zaadjes een thuis zullen geven. Het is bijzonder interessant om te zien hoe het netwerk van wortels zich ontwikkelt in een doorzichtige pot.



Inspiratie: Jim Wortel in actie

In de kleuterschool Marolle in Brussel-Stad blijven de kinderen verbonden met de grond dankzij een moestuin, een kippenhok en vier kweekbakken. Het opvangen van regenwater, het betrekken van de ouders, een soepdag en zoveel meer maken van deze plek niet alleen een ontmoetingsplaats maar ook een leerplaats. De schoolmoestuin ondersteunt de ontwikkeling van de zintuigen en het experimenteren, hij stimuleert knutsel- en praktische workshops, hij laat toe om de natuur van dichtbij te observeren, de seizoenencyclus te integreren en nog zoveel meer. Met de oogst hebben de leerlingen en leerkrachten soep, jam, smaakmakers, gebak, enz. gemaakt. Het is een echte bron van smaken en verwondering.



2/ GOOD FOOD-LEKKERNIEN IN MIJN BOEKENTAS!

Hoe kan u kinderen thuis laten zaaien? Geef ze naast de al verworven kennis een deel van het materiaal mee. U kan er bijvoorbeeld voor kiezen om vooraf bestelde of gekochte roze radijsaadjes aan de kinderen mee te geven. Een kleine schat waar een fiche met uitleg, geïllustreerd door de leerlingen, aan kan worden toegevoegd zodat ze thuis met hun ouders makkelijk aan de slag kunnen. En wat met de radijzen? Je kan ze in de boekentas stoppen of opeten tijdens een aperitief met het gezin.

3/ MEER GOOD FOOD OP SCHOOL

Met de kinderen

- Maak een moestuin voor de klas of de school. Er bestaan veel hulpmiddelen voor deze betekenisvolle opdracht. Onder andere:
 - › [Leefmilieu Brussel \(https://leefmilieu.brussels/themas/voeding/op-school/een-schoolmoestuin\)](https://leefmilieu.brussels/themas/voeding/op-school/een-schoolmoestuin) begeleidt u met opleidingen en nieuwsbrieven.
 - › [Een moestuinmeester \(https://maitremaraicher-moestuinmeester.brussels/nl/\)](https://maitremaraicher-moestuinmeester.brussels/nl/) leidt jullie rond in een moestuin en geeft advies.
 - › Installeer een composthoop om het organisch schoolafval te verzamelen en de moestuin te bemesten. Aarzel niet om hiervoor beroep te doen op het [netwerk van compostmeesters. \(https://leefmilieu.brussels/themas/voeding/mijn-voeding/mijn-compost/het-netwerk-van-de-compost-meesters\)](https://leefmilieu.brussels/themas/voeding/mijn-voeding/mijn-compost/het-netwerk-van-de-compost-meesters) Neem zeker ook een kijkje op het methodologische gidse «Composteren op school» ([Leefmilieu.brussels>Scholen>Leermiddelen-Thema Afval>Composteren op school](https://leefmilieu.brussels>Scholen>Leermiddelen-Thema Afval>Composteren op school))

Met de ouders

Een moestuin vergt wel wat onderhoud. Hoewel kinderen wel degelijk kunnen helpen is hun 'werkkracht' vaak onvoldoende. Laten we van de nood (water geven, schoonmaken, planten) een deugd maken en op die manier de ouders betrekken bij het leven op school en een ontmoetingsplaats creëren. Stel voor aan vrijwillige ouders om voor de moestuin te zorgen of organiseer 'open moestuin'-namiddagen waar kinderen en ouders betrokken kunnen worden.

MEER WETEN

Aanvullende referenties:

raadpleeg onze infofiche rond het thema om ideeën te vinden voor jeugdboeken, pedagogische tools, nuttige contacten, enz.

4/RECEPT VAN DE MAAND

Naast de ingemaakte wintergroenten worden de marktkramen nu ook gekleurd door lentegroenten zoals sla, kervel, spinazie, enz. Geniet nog even van knolgewassen met deze bijzondere muffin. Ja hoor, een pastinaak leent zich perfect voor het maken van zoete gerechtjes!



PASTINAAK MUFFINS

Ingrediënten (voor 10 muffins)

- 250 g pastinaak
- 150 g bloem
- 125 g suiker
- 140 g plantaardige olie (zonnebloem- of olijfolie)
- 1 ei
- 1 tl gemalen kardemom
- ½ tl kaneel
- 1 tl gist of natrium-bicarbonaat
- 1 snuifje zout
- 1 tl ciderazijn

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng de bloem, de specerijen, de gist en het zout in een kleine kom.
3. Schil de pastinaak en rasp hem fijn met een rasp of keukenrobot.
4. Meng vervolgens de pastinaak, suiker, olie, ciderazijn en het ei in een grote kom.
5. Voeg de inhoud van de kleine kom toe aan de grote kom en meng totdat je een homogeen mengsel krijgt.
6. Vul 10 muffinvormpjes en bak ze 20 minuten in de oven. Ze zijn gaar zodra je een mespunt in een muffin kan steken en er hem kan uithalen zonder dat er beslag aan blijft kleven.

SMAKELIJK!