



OKTOBER

Lokaal en seizoensgebonden

Een ananas die vliegt! Een tomaat die de weg op gaat. Een avocado die de trein neemt. En tot slot een appel die liever het ruime sop opzoekt. Elk stuk fruit en groente heeft zijn verhaal. Of het nu van ver komt en vertelt over boomgaarden in Nieuw-Zeeland en Portugese akkers. Of van dichtbij, slechts een paar kilometer verwijderd van de mond van het kind dat het zal opeten. Vijftig jaar geleden vond je nog nauwelijks “exotische” producten bij de kruidenier. Sinds de jaren 1980 is de wereldwijde handel in fruit en groente vertienvoudigd. Het zal duidelijk zijn dat de oorsprong van een product een grote impact heeft op de koolstofbalans.



In België vertegenwoordigt voeding een derde van onze ecologische voetafdruk of 20% van de uitstoot van broeikasgassen per persoon. Als je kiest voor een product dat maximum 100 tot 250 kilometer moet reizen, is er minder transport nodig. En als je dan ook rekening houdt met het seizoen, is het minder waarschijnlijk dat het afkomstig is van een verwarmde serre. Een cijfer om bij stil te staan: er is 47 keer meer energie nodig voor de productie van 1 kg sla in een verwarmde serre dan in de volle grond in openlucht. Ook biologische producten houden hier rekening mee: bij biologisch fruit en groente wordt de voorkeur gegeven aan een lokale en seizoensgebonden teelt. Zo wordt onnodig transport vermeden en is het respect voor de werknemers gegarandeerd.

Kinderen kunnen meer leren over deze complexe situatie via ludieke en aantrekkelijke activiteiten. Aan het begin van de herfst ligt de focus op wat er groeit bij ons thuis en in de buurt.

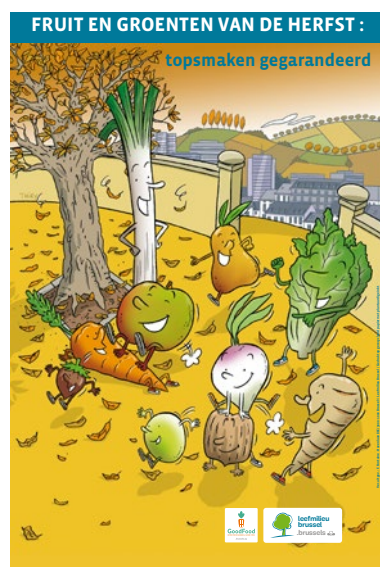
1/ GEBRUIK HET THEMA VAN DE MAAND



Cognitieve activiteiten

Affiches met fruit en groenten van het seizoen

Er zijn vier seizoensaffiches ([leefmilieu.brussels > thema's > voeding > op school > leermiddelen - Affiches van Belgische seizoensgroenten en -fruit, kleuter- en lagere school](http://leefmilieu.brussels.be/thema's/voeding/op-school/leermiddelen-affiches-van-belgische-seizoensgroenten-en-fruit-kleuter-en-lagere-school)) (die ook in uw toolbox zitten) over het thema van lokale en seizoensgebonden fruit en groenten. Bij oudere kinderen kan u deze handige leermiddelen om te lezen en schrijven gebruiken in associatiespeltjes. Jongere kinderen kunnen plaatjes uitknippen en plakken, puzzelen en kleuren. Daarnaast is er nog de activiteitenfiche [De loop van de seizoenen](http://leefmilieu.brussels.be/thema's/voeding/op-school/leermiddelen-de-loop-van-de-seizoenen) ([leefmilieu.brussels > thema's > voeding > op school > leermiddelen - De loop van de seizoenen](http://leefmilieu.brussels.be/thema's/voeding/op-school/leermiddelen-de-loop-van-de-seizoenen)).





Levenscyclus van een stuk fruit of groente, van zaadje tot oogst

In de herfst worden de laatste vruchten geoogst, zoals appels en peren. Benut dat moment om de levensloop van een vrucht (of groente) te beschrijven doorheen de seizoenen.

Culinaire wereldtournee

Zelfs een ontbijt kan in zijn eentje 40 000 km afgelegd hebben. Neem een klassiek ontbijt mee naar school met een glas sinaasappelsap (uit Florida), chocolade (uit Brazilië), brood, (lokale) boter, fruit (een lokale appel en een banaan uit Afrika). Wijs erop dat de keuze van de voedingsproducten een impact heeft op de kilometers die zijn afgelegd voor elke maaltijd. Het leermiddel [Planeet tussendoortje \(leefmilieu.brussels > thema's > voeding > op school > leermiddelen - Planeet tussendoortje\)](#) is voor kinderen van 8 tot 12 jaar oud en kan u inspiratie bieden voor deze activiteit.



Verkennde activiteiten

Ontdekking van groenten

Neem elke dag een ander stuk fruit of groente mee naar de klas om dit te laten zien aan de kinderen. Vertel hoe het groeit (in de grond, op een boom, aan een struik), waarom het goed is voor de gezondheid en of je het rauw kan eten of moet bereiden. Laat het daarna proeven.

Lokale productie

Heeft uw school een moestuin of boomgaard? Oogst de vruchten of groenten die er nog zijn en laat die proeven aan de kinderen. Profiteer van het naseizoen om de laatste groenten van het jaar te zaaien, zoals veldsla, spinazie en winterui. Om u hierbij te helpen, vindt u veel informatie op de website van [Tournesol \(https://tournesol-zonnebloem.be/nl/downloadbaar-materiaal/ressources-potager-nl/\)](https://tournesol-zonnebloem.be/nl/downloadbaar-materiaal/ressources-potager-nl/). Hebt u een plek met aromatische planten, dan kan u een workshop voor het maken van kruidenthee opzetten of al vooruitlopen op de kerstcadeaus of de kerstmarkt. Hebt u geen ruimte, dan kan u op verkenning gaan in de moestuin van ouders of burens. Of wie weet is er wel een moestuincollectief bij u in de buurt: vraag het na via citizensproject@goodfood.brussels.

Een park bezoeken

De natuur in onze omgeving geeft ons eten. Neem de proef op de som en trek met uw leerlingen een park in. Raap noten en kastanjes op en organiseer een proeverij.



Creatieve activiteiten

De hele groente, niets dan de groente

Doet u mee aan Halloween? Dan kan u aan de hand van een pompoen laten zien dat de hele groente gebruikt kan worden. De gegrilde zaadjes zijn lekker als tussendoortje, van het vruchtvlees maken we soepen en de schil dient om een angstaanjagend wezen te maken.

Inspiratie: Jim Wortel in actie

Ter gelegenheid van de Dag van de Appel organiseerde de cyclus van 5-8 jaar van de school Saint-Dominique in Schaarbeek een kookactiviteit in aanwezigheid van **Jim Wortel** en (groot)ouders die een handje toe staken.

De leerlingen van school Tenbosch hebben ook gekookt. Na de workshops maakten ze ook nog twee posters, een over de voedselpiramide en een andere over de seizoenen.





2/ GOOD FOOD-LEKKERNIEN IN MIJN BOEKENTAS!

Op de oktoberpagina van de ouderkalender adviseert **Jim Wortel** om minstens één keer per week een stuk lokaal fruit of groente mee te geven in de boekentas als tienuurtje of bij de brooddoos. Als u de inhoud van deze pagina bespreekt met de kinderen, dan helpt u hen om deze boodschap door te geven aan hun ouders. Vraag hun welk fruit of groente ze graag eens zouden proeven en willen meenemen in hun boekentas als tussendoortje of bij hun middagmaal.

3/ MEER GOOD FOOD OP SCHOOL

Hier zijn een paar voorstellen om fruit en groente van het seizoen een normale reflex te maken voor uw leerlingen. Ze gaan in stijgende lijn!

Met uw leerlingen

- eef het goede voorbeeld: gebruik fruit en groenten van het seizoen bij de volgende kookworkshop.
- Voer één keer per week een “lokaal stuk fruit” in als tussendoortje of maak een gezamenlijke fruitmand. Sommige leerkrachten vragen de leerlingen van hun klas om elke maandag drie stuks fruit of groente van het seizoen mee te nemen, die de mand met tussendoortjes voor de hele week vullen.

Op school

- Organiseer het uitdelen van lokale en seizoensgebonden fruit en groente op school. Vraag bijvoorbeeld aan uw directie of het mogelijk is om die te laten leveren door een lokale producent.
- Neem deel aan het [programma Fruit, groente en melk op school \(https://fruit-school.brussels\)](https://fruit-school.brussels) en ontvang financiële steun per kind per jaar om één keer per week een stuk fruit of groente van het seizoen aan te bieden.

Met de oudervereniging

- Stel de ouders voor om een [SAGAL \(leefmilieu.brussels > mijn wijk > SAGAL, voor verse, lokale en solidaire producten\)](https://leefmilieu.brussels.be/mijn-wijk/sagal-voor-verse-lokale-en-solidaire-producten) op te richten op school. Wat is een SAGAL? Dat is een Solidaire Aankoopgroep voor Artisanale Landbouw: personen die samen fruit, groente en eventueel andere voedingsproducten als kaas rechtstreeks aankopen bij een Belgische producent. De levering gebeurt op een vaste plaats, bijvoorbeeld een school.

MEER WETEN

Aanvullende referenties:

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



4/RECEPT VAN DE MAAND

Wat zijn gemakkelijke recepten om herfstfruit en -groente in te verwerken? Worteltaart, appel- of perencrumble, notentaart, smoothie van appel en honing, appelsap, druivensap, confituur en gelei, kastanje- en pompoensoep. Hieronder ontdekt u het recept van de maand met deze twee laatste ingrediënten.



POMPOENSOEP

Ingrediënten

- 1 oranje pompoen
- 1/2 l melk
- Zout
- Peper
- Muskaatnoot
- 50 g boter

1. De melk met het zout, de peper en de muskaatnoot opwarmen.
2. De fijngesneden stukjes geschilde pompoen bij de kokende melk doen.
3. Alles aan de kook brengen, dan op een zacht vuurtje laten sudderen tot de pompoen doorkookt is.
4. Mixen en een beetje water toevoegen als het mengsel te dik is.
5. Een klontje boter toevoegen en warm opdienen.

SMAKELIJK!