



— VRUCHTBARE LESSEN IN DE MOESTUIN —



Secundair
Lente - Zomer



Afsluiten van het moestuinseizoen en het schooljaar

Koken / Overzicht van het jaar/ Biologie / Aardrijkskunde / Nederlands / Wiskunde



Met deze rubriek trachten we activiteiten voor te stellen waarbij drie competenties gecombineerd worden: kennis, vaardigheden en attitudes. De activiteiten kunnen betrekking hebben tot de volgende vakken: wiskunde, natuurwetenschappen, Nederlands, technologie, maatschappelijke vorming,...

De activiteiten zijn uit te voeren op één lesuur maar het materiaal dient wel op voorhand klaar te staan. Bij het uitvoeren van experimenten, raden wij steeds aan om deze op voorhand eens te testen.



DOELSTELLINGEN

- Je helpen om de moestuin een plaats te geven in het dagelijks (klas)leven, dat het een pedagogisch instrument kan zijn en dat het kan dienen in de lessen.
- Je de mogelijkheid bieden om met de leerlingen de klas uit te gaan en een andere aanpak en groepsdynamiek te bevorderen.
- Doorheen de activiteiten en een regelmatig bezoek aan de moestuin, het onderhoud ervan gemakkelijker bijhouden.

INHOUD

DOELSTELLINGEN VAN DEZE ACTIVITEIT	2
PRAKTISCHE INFORMATIE.....	2
VERLOOP	3
OM VERDER TE GAAN.....	4
INFORMATIE EN TOOLS.....	4



1. DOELSTELLINGEN VAN DE ACTIVITEIT

Tijdens deze activiteit kom je volgende doelen tegen:

- **Leerkracht en leerlingen sluiten** op een losse en gezellige manier het moestuinseizoen af.
- **Seizoensgroenten oogsten en bereiden** volgens een recept, dat ook eenvoudig thuis kan worden herhaald.
- **Zicht krijgen op de oogst in mei-juni** - de link leggen met seizoensgroenten en -fruit en vragen stellen omtrent de beschikbaarheid van jaarrond-groenten in de winkel.



2. PRAKTISCHE INFORMATIE

Lestijd

Best twee lesuren. Heb je maar 50 minuten ter beschikking, probeer dan de oogst in de moestuin te beperken tot 10 à 15 minuten. Het koken zal namelijk minstens 40 minuten innemen. Uitrusten op de middagpauze kan ook ideaal zijn. Voor uitbreidingen op de activiteit is sowieso ook een extra lesuur nodig.

Materiaal

- voor het oogsten : mandje of broodzakken + schaar
- voor het koken (zie p.5) : recept, ingrediënten (radijzenloof, 1 kop (nachtje geweekte) zonnebloempitten, olijfolie, look, zout en peper, toast of brood en eventueel roomkaas en parmesan of pecorino), staafmixer, keukenmesjes, snijplanken, diepe kom of maatbeker, plateau om de hapjes op te serveren
- voor de uitbreidingen : groenbemester, wereldkaart, seizoenskalender, pedagogisch materiaal om te herhalen,...

Op voorhand

Kijk al eens rond in de moestuin of je alles ter plaatse kan oogsten. Misschien moet je nog aanvullen met een aantal groenten uit de winkel. Plaats de benodigdheden al in je lokaal, en voorzie daarbinnen een plek met stopcontacten voor de staafmixers en, indien mogelijk, toegang tot een kraan of keuken.



Oogsten in de moestuin

Maak met de klas een stand van zaken in de moestuin. Wat is er allemaal veranderd? Welke groenten kunnen geoogst worden? (aardbei, radijs, spinazie, rucola, sla, tuinboon, aalbes, ...) Welke groenten zullen we pas na de zomervakantie kunnen oogsten? (tomaat, bewaarwortel, biet, pompoen, ...). Op die manier zien de leerlingen in dat sommige groenten nog niet rijp zijn maar toch wel al in de winkel beschikbaar zijn.

Voorbeeld : de tomaten, bonen, appels, ... zijn vaak aanwezig in de winkel terwijl ze nergens te zien zijn in de moestuin (soms zelfs nog niet gezaaid). Zie 5. voor meer uitleg hierover.

Heb je in totaal maar één lesuur, beperk je dan tot het oogsten van de groenten.

Na de stand van zaken, ga je oogsten! Voor het recept dat hier is opgenomen, oogst je radijzen (met loof). Aarzel niet om ook een aantal andere groenten te oogsten, om de proeverij uit te breiden. Geef je leerlingen visuele instructies mee, ongeacht wat ze oogsten : Hoe herken je de groenten? Hoe weet je of ze al rijp zijn? Moeten ze enkel de vruchten/bladeren oogsten en de plant laten verder groeien, of nemen ze de volledige plant weg?

Eventueel kan je ook aan de leerlingen vragen om op te zoeken wat de levenscyclus is van verschillende planten die je wil oogsten, om alle informatie samen te verzamelen.



Keukenactiviteit en proeverij

We stellen hier het recept «Pesto van radijsloof» voor omdat dit een gemakkelijk en snel recept is om te maken met eenvoudige voorzieningen. Bovendien gebruiken we het loof, iets dat vaak onterecht wordt weggegooid. Je kan hierbij gemakkelijk de link maken naar voedselverspilling.

Hier is een voorstel van taakverdeling in 4 groepen :

- Groep 1 : plaatst de toasts op een plateau, snijdt het loof van de radijzen grof en geeft deze door aan de groep die ze gaat mixen.+ opruim/afwas
- Groep 2 : maakt de radijzen schoon en snijdt het loof van de radijzen, smeert toasts met licht gezouten roomkaas+opruim/afwas
- Groep 3 : mixt de radijzenloof, look, zonnebloempitten en eventueel parmezaanse kaas of pecorino + opruim/afwas
- Groep 4 : snijdt de radijzen voor op de toastjes en installeert de stoelen/banken en tafels om een proeverij-plekje te maken waar iedereen samen kan zitten.

Van zodra een groep klaar is, kan die gaan helpen om de klas in te richten.

Maak er een gezellig moment van! Probeer de leerlingen te betrekken bij de voorbereiding en de opruim, zo heb je een (bijna) propere klas op het einde van de activiteit.

Einde van de activiteit

Het is zeer belangrijk om de activiteit samen af te sluiten. Eindig samen de lesactiviteit met deze degustatie. Probeer ook eventueel terug te blikken op waarnemingen in de moestuin, en op de werkjes die de komende weken zullen moeten gebeuren.

Heb je tijd genoeg, dan kan je tijdens de proeverij verder ingaan op seizoensgroenten en -fruit (zie 5.)



4. OM VERDER TE GAAN

- **De vrije ruimte na de oogst**

Voor deze uitbreiding voorzie je extra tijd in de moestuin. Nadat je hebt overlopen welke planten vóór en na de zomer worden geoogst, kan je aanbrengen dat sommige oppervlakken tijdens de zomer leeg gaan komen te staan. Het is belangrijk om deze ruimtes te vullen.

Waarom is dat belangrijk? In het kort

In de natuur blijft een bodem nooit lang onbedekt. Een naakte bodem verliest namelijk al snel een deel van z'n kwaliteit en voedingsstoffen. Als het regent spoelen mineralen uit. Bedenk ook dat de plant die je geoogst hebt, voedingsstoffen uit de grond heeft gehaald om te groeien. In droge periodes, zoals vaak in de zomer, kan de grond snel uitdrogen, wat nadelig is voor het bodemleven. Hoe meer je systeem afwijkt van een natuurlijk systeem (zoals bakken zonder contact met de volle grond), hoe sneller het evenwicht in de bodem wordt verstoord.

Om de activiteit en bedekking van de grond eenvoudig te behouden, kan je onder meer groenbemers zaaien. Dit zijn planten die snel groeien en een lege ruimte zullen innemen. Ze vormen al snel een goede bodembedekking en beschermen dus de bodem tegen zonnestraling, sterke neerslag, temperatuurschommelingen,... De planten groeien in de bodem en zorgen zo voor een actief bodemleven en het opslaan van bepaalde voedingsstoffen.

Groenbemers zijn eenvoudig te zaaien: je kan ze uit de hand zaaien. Voor meer informatie raadpleeg je [deze technische fiche over groenbemers](#).

- **Gezelligheid troef in de moestuin**

Dit gezellig moment kan ook in het begin van het jaar worden georganiseerd, rond een courgette-soep of gaspacho. Het is een gelegenheid om de banden te versterken met elkaar en de omgeving, eventueel tijdens een middagpauze. Neem de tijd om met de leerlingen uit te wisselen over seizoenen, smaken van verse groenten, koken en gezondheid, ... Deze momenten samen beleven geeft zin aan het project en linkt de moestuin aan het dagelijks leven.

Indien u een extra lesuur kan vrijmaken, kan u ook een debat, stellingenspel of quiz organiseren over de impact van onze voedselkeuzes op onze gezondheid, leefmilieu en samenleving.

- **Herhaling in de moestuin**

De moestuin kan een plaats zijn voor herhalen van leerstof, of het nu gaat over gelijkbenige driehoeken, fotosynthese, ecosystemen, de bodem, ... Je kan kaarten voorzien met vragen. De leerlingen zijn opgesplitst in groepen. Elke groep krijgt een vraag mee waarop ze proberen antwoorden. Ze leggen hun antwoorden voor en vertrekken met een nieuwe vraag of een tip om hun antwoord te verbeteren.

- **Leer woordenschat gerelateerd aan tuinieren**, consulteer onze *Woordenschatlijst*.



5. INFORMATIE EN TOOLS

De seizoenskalender

Tracht samen te achterhalen hoe het komt dat er tomaten liggen in de winkel, terwijl de planten in de moestuin nog maar amper bloemen hadden. Dit kan twee verklaringen hebben :

- ze komen van ver, want de moestuin toont aan dat het hier niet oogstklaar is op dit tijdstip ;
- ze zijn geteeld in verwarmde, soms verlichte, serres.

In de twee gevallen is de ecologische impact niet te onderschatten, door het energieverbruik, en is de kwaliteit waarschijnlijk ook niet dezelfde. Een vrucht die kan groeien in natuurlijke omstandigheden en die tot een rijp stadium aan de plant blijft, heeft doorgaans een betere smaak en gezondere samenstelling.



Geef de leerlingen de kans om hierover uit te wisselen en geef ze eventueel een wereldkaart, een lat en touw, afbeelding(en) van etiketten uit de winkel (met aanduiding van oorsprong/label/pictogram) of enkele echte levensmiddelen/verpakkingen (bijvoorbeeld een ananas uit Costa Rica, boontjes uit Afrika, tomaten serreteelt België,...).

Op de site van leefmilieu Brussel vindt je een seizoenskalender en [meer informatie over het onderwerp](#).

Recept van de pesto met radijzenloof

Ingrediënten

- het loof van een paar bussels radijen
- 1 kopje zonnebloempitten, idealiter een nachtje geweekt
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 klein teentje look
- zout en peper
- toastjes of brood
- *Eventueel* : 50 g parmesan of pecorino + roomkaas voor op de toastjes met radijs

Benodigheden

- staafmixer
- keukenmesjes
- snijplanken
- diepe kom of maatbeker
- plateau of bord om de toastjes op te plaatsen

Bereiding

- Snij de radijzenloof in grove stukken en doe ze in de kom
- Voeg de olijfolie en de uitgelekte zonnebloempitten toe
- Hak de look fijn
- Mix om een smeug geheel te maken
- Voeg wat zout en peper toe
- Dien op op een toast of brood.

Durf ook te variëren en te mengen : basilicum, rucola, peterselie, brandnetel, ... allemaal lekker in een pesto!

Extra informatie en hulpmiddelen

[Labelinfo](#) - website met zeer goede informatie over elk label en zeer overzichtelijke vergelijkingstabellen.

[Eos tracé](#) - De weg die ons voedsel aflegt in kaart gebracht.

[Keuringsdienst van waarde](#) - Verrassende reportages over de weg die ons voedsel aflegt, wat er in zit,...

[Leefmilieu Brussel](#) - ontdek de leermiddelen rond het thema voeding van Leefmilieu Brussel.

[Good Food](#) - Ontdek duurzame acties, hulpmiddelen en actoren rond duurzame voeding in Brussel.

[Rabad](#) - Netwerk voor Brusselse actoren rond duurzame voeding (facebookpagina)

[Milieu Centraal](#) - Praktische tips voor duurzaam leven.

[Eva](#) - Educatief pakket rond duurzame voeding van de vzw EVA. Een organisatie die zich inzet voor de promotie van plantaardig eten.

