Snoep bosjes

FICHE 2

Groenten en fruit in het Snoepbosje

GoodPlanet

Met de activiteiten in deze fiche leren we over groenten en fruit van het seizoen.

1. WIE GROEIT WAAR? VIND DE PERFECTE MATCH! — P. 3
2. SEIZOENSKALENDER VAN GROENTEN EN FRUIT — P. 8
3. START MET WILDPLUKKEN — P. 9
4. KOKERELLEN! — P. 10
   - SNOEBOSJES SMOOTHIE — P. 11
   - VOEDSELBOSSALADE — P. 12

1. Doelstellingen

De deelnemers kennen:

- Het fruit, de groenten en de kruiden die in het Snoepbosje groeien.
- Het belang van lokaal en seizoensgebonden voedsel voor het milieu.
- De oogstkalender van het Snoepbosje.

De deelnemers kunnen:

- De groenten en fruit die in het Snoepbosje groeien herkennen en onderscheiden.
- Oogsten uit het Snoepbosje.
- Gebruiken wat ze geoogst hebben om te koken.
- Uitleggen waarom lokaal en seizoensgebonden eten goed is voor hun gezondheid en die van de planeet.

De deelnemers willen:

- Wilde eetbare planeten leren kennen (en plukken).
- Koken met wat ze oogsten in het Snoepbosje.

2. Activiteiten

1. WIE GROEIT WAAR? VIND DE PERFECTE MATCH!

10 min

In het kort

Leerlingen leren de namen van fruit, groenten en kruiden en koppelen die aan de bijbehorende plant.

Materiaal

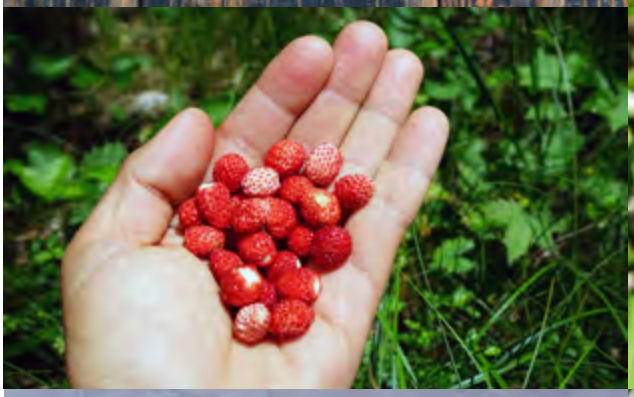
- De afbeeldingen van fruit, groenten en kruiden
- De bijhorende namen
- Schaar

Aan de slag

5. Druk de afbeeldingen en namen af en knip ze uit.
6. Meng de afbeeldingen en namen door elkaar.
7. Vraag de leerlingen om paren te maken tussen vrucht/kruid en de bijhorende plant.
8. Probeer vervolgens de afbeeldingen te koppelen aan de echte plant in je Snoepbosje om erachter te komen waar alles precies groeit.

Activiteit 1: wie groeit waar? Vind de perfecte match!

Afbeeldingen om af te drukken en uit te knippen:



Activiteit 1: wie groeit waar? Vind de perfecte match!

Activiteit 1: wie groeit waar? Vind de perfecte match!

Activiteit 1: wie groeit waar? Vind de perfecte match!

Namen om af te drukken en uit te knippen:

Appel	Appelboom
Bosaardbei	Bosaardbeiplant
Rode aalbes	Rode aalbessenstruik
Framboos	Frambozenstruik
Mispel	De mispel
Braambes	Braambessenstruik
Muntblad	Munt
Bieslook	Bieslook
Oregano	Oregano
Het snijbietblad	Snijbiet of warmoes
Radijs	Radijsplant
Pompoen	Pompoenplant
Bloemen van Oost-Indische kers	Oost-Indische kers
Daslookbladeren	Daslookplant

2. SEIZOENSKALENDER VAN GROENTEN EN FRUIT

15 min

In het kort

Leerlingen leren fruit en groenten indelen op basis van het seizoen waarin ze worden geoogst.

Materiaal

- Foto's van fruit groenten en kruiden uit activiteit 1
- Een groot bord of karton om een seizoenskalender op te tekenen.
- De oogstkalender uit de Handleiding Oogst en onderhoud.

Aan de slag

1. Teken een grote seizoenskalender, het liefst in de vorm van een wiel om de opeenvolging van seizoenen weer te geven (je kunt de kalender in de bijlage p. 14 als inspiratie gebruiken).
2. Overloop de seizoenen en bespreek de verschillende weersomstandigheden en hun effect op de natuur in termen van temperatuur, licht, vochtigheid, enz.
3. Deel de fruit-, groenten- en kruidenkaarten uit.
4. De leerlingen plaatsen de afbeeldingen op de kalender bij het juiste seizoen.
5. Bespreek het belang van het eten van seizoensgroenten en – fruit: een betere voedingskwaliteit en respect voor het milieu (zie achtergrondinformatie p. 13).

Ga nog een stapje verder:

Je kunt dit thema ook verder uitbreiden door het over alle groenten en fruit te hebben, ook buiten het Snoepbosje. Laat je inspireren door de achtergrondinformatie voor de leerkracht verderop in deze bundel: "Het belang van lokaal, seizoensgebonden voedsel" op p. 13.

3. START MET WILDPLUKKEN

1 u

In het kort

Leerlingen leren op een veilige manier lokale eetbare wilde planten herkennen en plukken.

Materiaal

- Een betrouwbare geïllustreerde veldgids van lokale eetbare wilde planten.[1] ObsIdentify is een gratis app die betrouwbare resultaten geeft om planten te determineren.
- Kleine mandjes of zakjes voor de oogst.

Aan de slag

1. Ga naar het Snoepbosje, de schooltuin, een bos in de buurt van de school of een andere natuurplek.
2. Vraag de leerlingen of ze wilde eetbare planten kennen. Denk bijvoorbeeld aan brandnetels, daslook, madeliefjes, paardenbloem, vogelmuur... Leg uit dat er ook eetbare wilde planten in het Snoepbosje groeien, zoals daslook en bosaardbei. Misschien zit er nog ander "onkruid" tussen dat ook eetbaar is?
3. Bespreek de belangrijke regels van wildplukken:
   "Waarom zouden we wilde planten, in de ogen van vele mensen 'onkruid', eten?"
   Eetbare wilde planten geven je niet alleen een heel palet aan **nieuwe smaken**, ze zijn ook zeer **voedzaam**. Hun hoeveelheid aan mineralen, vitamines, antioxidanten en eiwitten is van nature hoger dan dat van de meeste gekweekte groenten die vaak worden geselecteerd op basis van hun zoete smaak, textuur of volume. Bovendien zitten deze supermarktgroenten vaak vol water zijn zijn ze dus erg arm aan voedingstoffen. Sommige industriële slasoorten komen zelfs nooit in contact met de grond! Wilde eetbare planten zijn ook super **lokaal** en door ze zelf te plukken voel je je meer verbonden met de natuur.
4. Bespreek de belangrijke regels van wildplukken:

Wildplukken regels

VEILIG WILDPLUKKEN:

- De gouden regel is: weet wat je plukt, weet wat je eet.
- Pluk en eet alleen wat je met zekerheid herkent. Bij de minste twijfel, pluk je niet.
- Voor kinderen: vraag altijd aan een volwassene of je het mag eten.
- Pluk niet langs drukke wegen of te dicht bij velden om contact met meststoffen en pesticiden te vermijden.
- Als het gebied wordt betreden door huisdieren of vee, oogst dan minstens 1m van de grond.
- Spoel eerst alles goed af voordat je het opeet.
- Stop onmiddellijk met eten als de plant een ongebruikelijke of onaangename smaak heeft.

RESPECT VOOR DE NATUUR:

- Pluk alleen wat je nodig hebt. We volgen de 1 op 20 regel: alleen als er 20 bloemen/stelen/planten zijn, mag je er 1 plukken.
- Varieer tussen locaties om te plukken.
- Pluk geen zeldzame of beschermde soorten, of in natuurgebieden.

5. Ga met de leerlingen op zoek naar eetbare wilde planten en identificeer ze met behulp van een veldgids of een downloadbare app zoals ObsIdentify of PlantNet.
6. Als alle belangrijke regels zijn toegepast, kun je oogsten en een proeverij organiseren.

1 S.G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, *Eetbare Wilde Planten – 200 soorten herkennen en gebruiken*, uitg. Schildpad Boeken, 2014.

4. KOKERELLEN!

1 u

In het kort

Leerlingen leren koken met wat ze hebben geoogst.

Materiaal

- Zie recepten (p. 11, p. 12)

Aan de slag

Wat is een betere manier om een goede oogst af te ronden dan met een kookactiviteit?
Om sommige zaken te kunnen oogsten zul je waarschijnlijk een tijdje moeten wachten tot alle planten productief zijn. Bijvoorbeeld, je appelboom zal de eerste jaren waarschijnlijk weinig of geen fruit hebben, maar waarom neem je je klas niet mee naar een boomgaard in de buurt en oogst, met toestemming van de eigenaar, wat je nodig hebt.

In de werkblaadjes p. 11 en 12 vind je enkele recepten die gemakkelijk met kinderen te maken zijn in de klas.

Hoe organiseer je een kookactiviteit in de klas?

Hier zijn enkele nuttige tips voordat je aan een kookactiviteit in de klas begint:

- **Verdeel de klas in groepen om de leerlingen te laten samenwerken.**
- **Geef alle instructies voordat de leerlingen hun materiaal uithalen.**
  - Was eerst de handen.
  - Lees samen het recept voordat ze beginnen.
  - Afwassen, tafels afruimen en opkuisen horen allemaal bij de kookworkshop.
- **Kinderen zijn perfect in staat om met een mes te werken, maar denk alsjeblieft aan de volgende veiligheidsregels:**
  - Blijf zitten met je mes.
  - Als je met je mes moet rondlopen, richt het dan naar beneden.
  - Om goed te snijden: steek de punt van het mes in de groente en druk dan naar beneden. Maak een klauw met de hand waarmee je de groente vasthoudt en verplaats die geleidelijk tijdens het snijden.
    Hoe zit het met rond fruit of groenten? Snijd ze eerst doormidden en leg dan de platte kant op het bord.

Activiteit 4: kokerellen!

Snoepbosjes Smoothie

Wat heb ik nodig ?

Ingrediënten

Dit is de hoeveelheid voor 4 tot 5 glazen.

- 2 appels (in stukjes gesneden)
- 1 handvol frambozen
- 1 handvol aardbeien
- 5 blaadjes verse munt
- 500 ml water of plantaardige melk (naar keuze)
- 1 theelepel honing (optioneel)

Materiaal

- Keukenmesjes
- Snijplankjes
- Mixer
- 6 tot 8 kleine glazen om te serveren

Hoe maak ik een Snoepbosjes smoothie?

1. Leg de ingrediënten op tafel en vertel elkaar waar je alles hebt geoogst.
2. Was en bereid het fruit: verwijder de steeltjes van de aardbijen, en pluk de blaadjes van de munt.
3. Mix alle ingrediënten samen tot een gladde massa.
4. Schenk de smoothie in de glaasjes en geniet!

Activiteit 4: kokerellen!

Voedselbossalade

Wat heb ik nodig ?

Ingrediënten

Dit is de hoeveelheid voor 4 tot 5 personen.

- 1 appel (in kleine stukjes gesneden)
- 1 handvol frambozen of aardbeien (in zijn geheel of in stukjes)
- 1 radijs per leerling (dun gesneden)
- 1 handvol spinazieblaadjes (gewassen en grof gesneden)
- enkele blaadjes munt (fijngesneden)
- 1 eetlepel bieslook (gesnipperd)
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper naar smaak
- optioneel: een handvol witte klaverblaadjes en/of bloemen voor decoratie
- optioneel: een handvol geroosterde pompoenpitten

Materiaal

- Enkele soeplepels
- Keukenmesjes
- Snijplanken
- Een saladekom
- Optioneel: een oven om zaden te grillen

Hoe maak ik een Snoepbosjessalade?

1. Leg de ingrediënten op tafel en vertel elkaar waar je alles hebt geoogst.
2. Was, snijd en bereid het fruit, de groenten en de kruiden.
3. Doe alle ingrediënten in een slakom.
4. Meng het citroensap, de olijfolie, zout en peper tot een eenvoudige vinaigrette.
5. Garneer je salade met bloemetjes van bieslook en witte klaver.
6. Voeg een handje geroosterde pompoenpitten toe voor een extra crunch.
7. Proef en geniet!

4. Achtergrondinformatie voor de leerkracht

Het belang van lokaal, seizoensgebonden voedsel

Laten we samen nadenken over het belang van lokaal geteeld plantaardig voedsel voor onze gezondheid en die van ons leefmilieu. Een eetpatroon dat rijk is aan lokale groenten en fruit levert essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen, vezels en mineralen en helpt het immuunsysteem te versterken. Bovendien zijn deze producten, die worden geoogst wanneer ze rijp zijn, verser en hebben ze een betere voedingskwaliteit. Vanuit milieuoogpunt vermindert de voorkeur voor lokaal voedsel de uitstoot van broeikasgassen in verband met voedseltransport. Het steunt ook lokale boeren, moedigt een efficiënter gebruik van natuurlijke hulpbronnen aan en vermindert de ecologische impact van intensieve landbouw.

Het eten van groenten en fruit in het seizoen heeft veel voordelen:

- Groenten en fruit van het seizoen zijn verser en dus op hun lekkerst.
- Omdat ze verser zijn, bevatten ze meer vitaminen en zijn ze dus gezonder.
- Het is beter voor het milieu omdat het minder energie verbruikt: het fruit en de groenten zijn niet getransporteerd vanaf de andere kant van de wereld of in verwarmde serres geteeld.
- Het is beter voor de portemonnee omdat het minder duur is.

Laat ons de cyclus van de natuur respecteren! Ons lichaam en de planeet zullen ons dankbaar zijn!

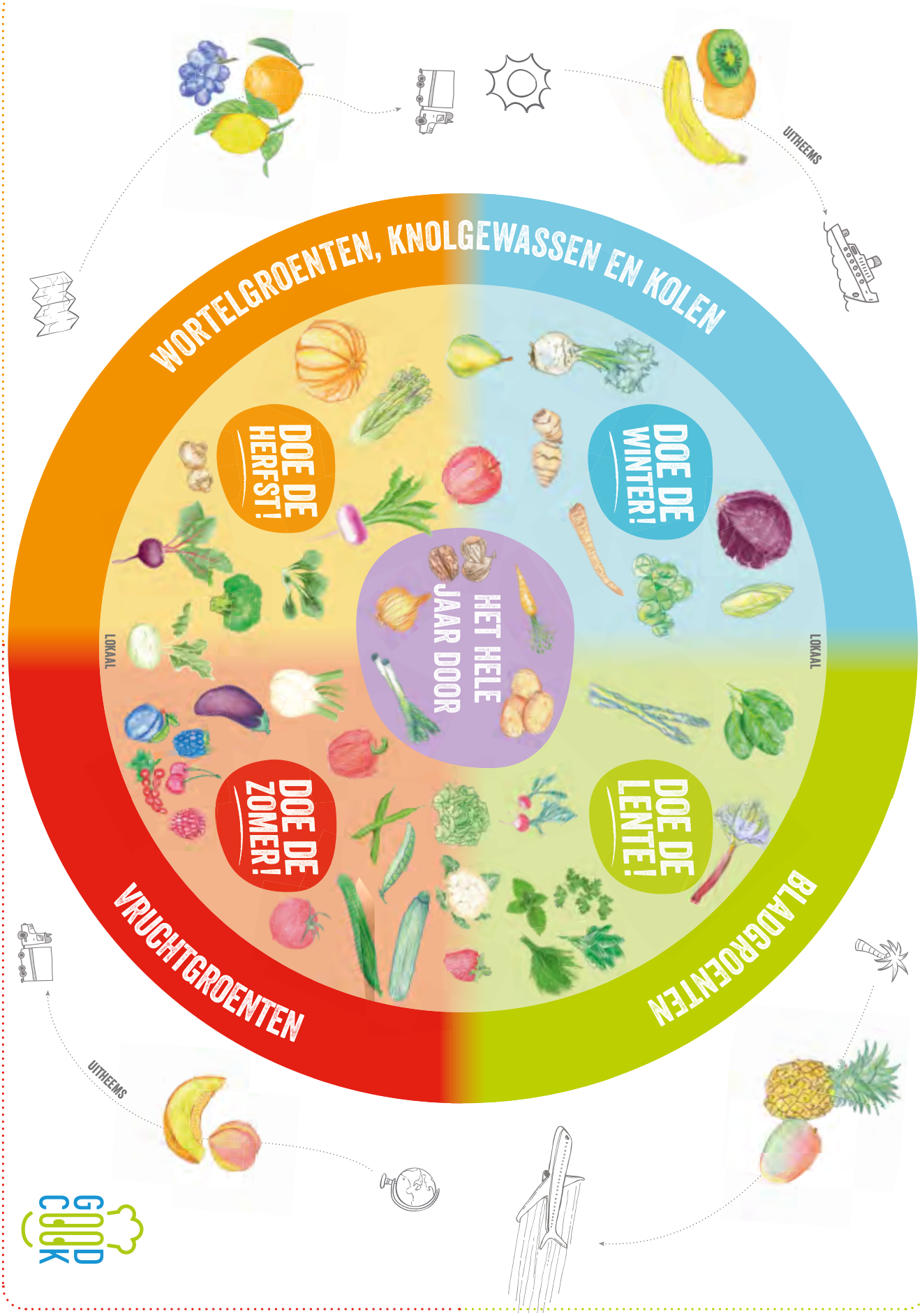
We zijn het gewend dat we het hele jaar door bijna alle soorten fruit en groenten kunnen kopen. Als je door de winkel loopt, zou je bijna vergeten dat we verschillende seizoenen kennen. Hoe weten we in welk seizoen welke fruit en groenten geoogst worden? Hoe weten we wanneer we aardbeien, tomaten of bonen in het seizoen kopen als we boodschappen doen?

De **seizoenskalender** op p.15 geeft deze informatie in één oogopslag weer.

Hoe lees je deze kalender?

- Binnen de cirkel staan fruit en groenten die tijdens het oogstseizoen in België worden geteeld.
- Buiten de cirkel staat fruit dat niet in België groeit en het transportmiddel om het naar ons te vervoeren. Bij elk seizoen hoort een kleur en een groentesoort. De soort wijst naar het eetbare deel van de plant:
    - **Bladgroenten**: het eetbare plantendeel zijn de bladeren. Bijvoorbeeld spinazie, sla, kervel of rucola.
    - **Vruchtgroenten**: het eetbare deel is de vrucht. Het bijzondere van deze soort is dat het groenten zijn die groeien als fruit; ze beginnen als een bloem en groeien uit tot een groente. Bijvoorbeeld tomaten, courgettes, aubergines of komkommers.
    - **Wortelgroenten en knolgewassen**: hiervan is de wortel uitgegroeid tot een eetbare groente. Deze verdikking kan voorkomen in de vorm van een knol, zoals bij knolselder, radijs en rode biet. Soms gaat het ook om de wortel zelf die verdikt is, zoals bij wortelen, schorseneren, pastinaak en rammenas.
    - **Kolen**: de bladeren omsluiten elkaar en vormen zo de eetbare kool. Bijvoorbeeld spruiten, boerenkool of rode kool.

Deze onderverdeling komt overeen met de cyclus van de natuur: bladgroenten worden geoogst in het voorjaar, vruchtgroenten in de zomer en wortelgroenten, knolgewassen en kool zijn beschikbaar in het najaar en de winter.


WORTELGROENTEN, KNOLGEWASSEN EN KOLEN
BLADGROENTEN
VRUCHTGROENTEN
DOE DE HERFST!
DOE DE WINTER!
DOE DE ZOMER!
DOE DE LENTE!
HET HELE JAAR DOOR
LOKAAL
LOKAAL
UITHEEMS
UITHEEMS

Wildplukken

Voor de komst van de landbouw was de mens afhankelijk van het verzamelen van voedsel in het wild, en zelfs vandaag de dag is het een duurzame en leerzame manier om de natuur te herontdekken.

Het verzamelen van wilde planten biedt een aantal voordelen:

- Eerst en vooral word je aangemoedigd om de planten zorgvuldig te **observeren.** Gebruik een vergrootglas om de planten van dichterbij te bekijken, zodat je leerlingen deze wondere wereld kunnen verkennen.

- Ten tweede **stimuleert het gebruik van lokaal voedsel**, met alle voordelen hierboven beschreven. Deze activiteit vereist echter een verantwoordelijke aanpak. Het is essentieel om enkel te plukken wat je met zekerheid kunt determineren, met behulp van een betrouwbare veldgids om giftige soorten te vermijden. De gouden regel van duurzaam wildplukken is om nooit meer dan 10% van de beschikbare bron te nemen, om het ecosysteem te behouden en de lokale fauna de kans te geven zich te voeden.

- Door wilde planten in de natuur te plukken, verzamel je **een bom aan voedingstoffen.** Een wilde plant of een weinig veredeld gewas kan wel honderden nutriënten bevatten, waaronder mineralen en vitaminen, maar ook zeer veel fytonutriënten zoals bitterstoffen en slijmstoffen. Een salade met duizendblad, paardenbloembladeren, vogelmuur, lievevrouwenbedstro, topjes witte dovenetel en jonge kamilleblaadjes bevat heel wat meer werkzame en gunstige stoffen die het lichaam ondersteunen dan een krop sla uit de supermarkt. Deze stoffen komen niet voor in commercieel gecultiveerde voeding omdat ze vaak eigen zijn aan een specifieke wilde plant.[2]

- Wildplukken is niet alleen een educatieve en milieuvriendelijke activiteit, maar ook een leuke manier om opnieuw i**n contact te komen met de natuur** en tegelijkertijd **determinatievaardigheden** en **ecologische verantwoordelijkheid** te ontwikkelen.

2 Ben Brumagne, *Het wildplukboek – Plukken en koken uit de natuur*, Uitg. Lannoo, 2023.

5. Eindtermen

ICT

3 De leerlingen kunnen met behulp van ICT voor hen bestemde digitale informatie opzoeken, ver werken en bewaren.

Lichamelijke Opvoeding

1.26 De leerlingen kunnen kleinmotorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurig, gedoseerd en ontspannen uitvoeren.

Wereldoriëntatie

NATUUR

1.1 De leerlingen kunnen gericht waarnemen met alle zintuigen en kunnen waarnemingen op een systematische wijze noteren.

1.3 De leerlingen kunnen in een beperkte verzameling van organismen en gangbare materialen gelijkenissen en verschillen ontdekken en op basis van minstens één criterium en eigen ordening aanbrengen en verantwoorden.

MILIEU

1.23 De leerlingen tonen zich in hun gedrag bereid om in de eigen klas en school zorgvuldig om te gaan met afval, energie, papier, voedsel en water.

1.26 De leerlingen tonen respect en zorg voor de natuur vanuit het besef dat de mens voor zijn levensbehoeften afhankelijk is van het leefmilieu.

TECHNIEK ALS MENSELIJKE ACTIVITEIT

2.13 De leerlingen kunnen een eenvoudige werktekening of handleiding stap voor stap uitvoeren.

2.16 De leerlingen zijn bereid hygiënisch, nauwkeurig, veilig en zorgzaam te werken.

GEZONDHEID

1.19 De leerlingen beseffen dat het nemen van voorzorgen de kans op ziekten en ongevallen vermindert.