

Ons Groeiboekje 2018

Zie ze groeien

GROENE vingers krijg je...
door ZWARTE aarde aan je handen!

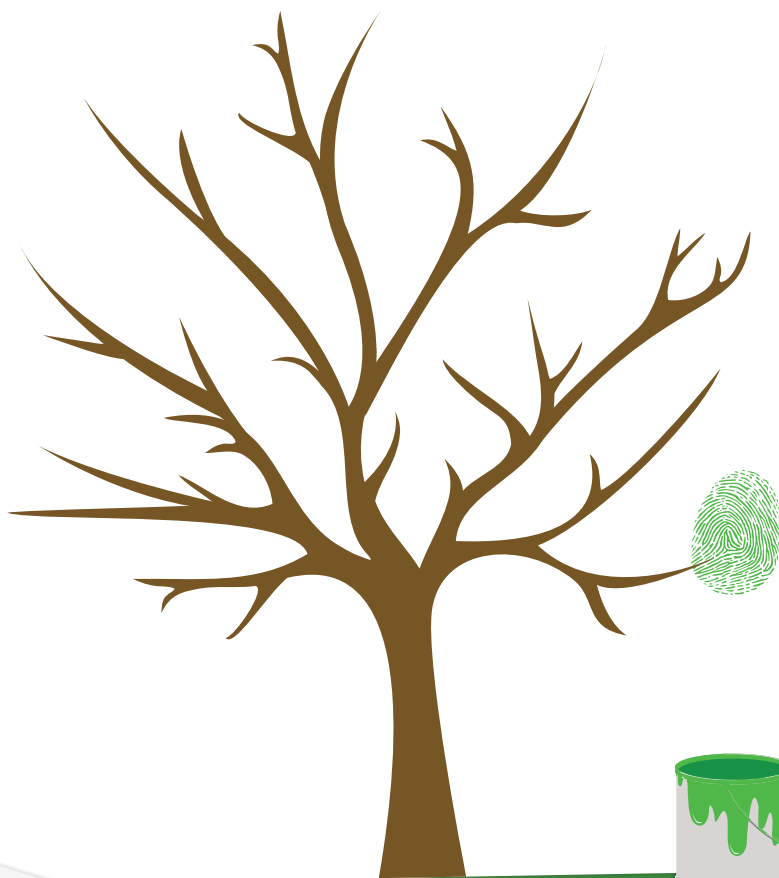


Onze tuinnaam:

Leerkrachten of kleuterleid(st)ers:

Klas(sen) of tuingroep:

Tuinhelp:



Stempelen met groenteverf

Meng 50 gr bloem met een eetlepel vloeibare zeep.

Voeg er 100ml 'gekleurd' kookvocht aan toe. Rood krijg je door kookvocht van snijrestjes rode biet en/of rode kool.

Het kookvocht van spinazie of brandnetel is groen.

Roer tot een papje. En nu duimen maar!

Inhoud

1. **Zie Ze Groeien**
 - 1.1 De campagne
 - 1.2 De groeidoos
 - 1.3 De website
 - 1.4 Van klas- naar schoolproject
 - 1.5 Meer informatie en ondersteuning

2. **Tuininrichting**
 - 2.1 Waar komt de tuin?
 - 2.2 Volle grond
 - 2.3 Vierkante meter tuin
 - 2.4 Woekeren met ruimte
 - 2.5 Kringloopdenken

3. **Stap voor stap**
 - 3.1 Opstart binnen
 - 3.2 Opstart buiten
 - 3.3 Zaaikalender
 - 3.4 Verzorging
 - 3.5 Oogsten en verwerken

4. **Haal meer uit je tuin**
 - 4.1 Paddenstoelenhoekje
 - 4.2 Wildpluksla en bloementhee
 - 4.3 Tuinieren zonder grenzen
 - 4.4 Extra muros

5. **Nota's**



1. Zie Ze Groeien



1.1 De campagne

'Zie Ze Groeien' = samen groeien

Zie Ze Groeien is een campagne rond tuinieren in het basisonderwijs. Het doel is kinderen kennis en vaardigheden bij te brengen voor een duurzame voedselproductie, én ze te laten genieten van werken in de tuin. We sluiten hiermee aan bij een traditie die ongeveer 9.000 jaar geleden begon...

*'Kinderen die hun talenten niet zo makkelijk in de klas kunnen etaleren, nemen die kans vaak tijdens het tuinieren. Een schouderklopje daarvoor en je **ziet ze groeien**...' (Een tuinhulp)*

Groen, Gezond, Gezellig (of de droom van elke school)

'Mijn kind vertelt nooit over school, behalve na tuinwerk. Dan moet ik altijd komen kijken'. (een mama)

Zie Ze Groeien biedt groeikansen aan je kleuters en leerlingen, je schoolgemeenschap en ja, ook aan de gewassen in je tuin: **groenten** en kruiden of zelfs fruit.

Kinderen zijn altijd blij wanneer ze in de tuin mogen werken. Ze zijn super fier op hun oogst. Ze leren samenwerken, zorg dragen, steken iets op over **gezonde** en duurzame voeding en de natuur. Heel wat van je leerlingen krijgen deze kansen nog nauwelijks.

Leerkrachten, kinderen en tuinhulpers werken allemaal samen in de gezonde buitenlucht aan een groenere omgeving. Bij het wroeten met de blote handen (geen handschoenen dus!) in de aarde komen blijkbaar ook gelukstoffen vrij in de hersenen. **Gezellig** toch?

Had je het al gemerkt?

Een deel van de zaden in de groeidoos is bio!



De **biologische land- en tuinbouw** wil zo milieuvriendelijk mogelijk werken. Daarom dragen bioboeren goed zorg voor de bodem, bewaken ze de biodiversiteit op en rond hun akkers en gebruiken ze enkel natuurlijke bestrijdingsmiddelen. Kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen zijn niet toegelaten. In de schooltuin gebruik je compost of biotgrond. Pesticiden zijn uit den boze.

Biozaden: deze zaden zijn afkomstig van planten die biologisch opgekweekt worden. Naarmate de zaden rijp zijn, worden ze met de hand geoogst. Dat gebeurt verschillende malen. Daardoor zijn ze iets duurder.

Niet-biologische zaden worden vaak machinaal geoogst. Om ervoor te zorgen dat alle planten tegelijk oogstrijp zijn, gebruikt men groeiregulatoren. Om te vermijden dat er onkruidzaden in de oogst zitten, bestrijdt men de ongewenste planten met onkruidverdelgers.

De zaden krijgen een chemische behandeling met schimmelbestrijders en/of kiemremmers. Daardoor zijn ze ongeschikt om kiemen te kweken (zie p. 18). De zaden kunnen ook genetisch gemanipuleerd zijn.



1.2 De groeidoos



De **groeidoos** is een startpakket en bevat, naast dit boekje, pakjes met zaden en een stickervel. Gebruik de doos om kleine tuingetjes en herinneringen te bewaren!

In het **boekje** vind je voldoende (basis)informatie om een tuinproject op te zetten: waar komt de moestuin, wat kunnen we zaaien en planten, wanneer beginnen we er aan, welke stappen ondernemen we, kunnen we ook iets met een kleine oppervlakte, hoe werk ik met de allerkleinsten... Daarnaast vinden zowel beginnende als meer ervaren schooltuiniers inspiratie voor extra mogelijkheden.

Worden jullie een vijfsterrenschool?

Net zoals in de vorige campagnejaren kan je vijf uitdagingen aangaan (zie www.ziezegroeien.be en facebook). Scholen die ze tot een goed einde brengen maken kans op mooie prijzen. Met de sterren van het stickervel volgen de leerlingen de stand van zaken.

De groenten-stickers

Kleef de stickers van de groenten die je zaaide of plantte op de tekening van de soepkom op de groeidoos. Zo weten de leerlingen hoe de groenten er zullen uitzien en wachten ze met spanning op de oogst uit de tuin.

De groentenTWIST: seizoensgroenten in een handomdraai!

Vorbereiding: knip de wijzer uit en plaats hem met een splitpen op de twistschijf. Maak een stevige twistmat met foto's of tekeningen van groenten uit verschillende seizoenen.

Spelverloop: Draai aan de wijzer. De pijl wijst binnen een seizoen, een hand of een voet aan. (Bv. winter, linkervoet)
De kinderen op de twistmat zetten hun linkervoet op een wintergroente.



Een kalender met seizoensgroenten vind je op de website.

Voel je je als leerkracht (nog) geen expert?

No problemo!

Groei rustig mee met de kinderen en de plantjes!
Je inkomsten hangen er niet van af. En... zelfs een mislukking is leerrijk. Probeer eerst de eenvoudige dingen met de meeste kans op succes. Later kan je al eens een uitdaging aangaan.



1.3 De website www.ziezegroeien.be.

- Videoboodschappen van de vorige campagnejaren
- Info en inspiratie
- Educatief materiaal
- Een handige doorkliklijst naar alle webpagina's uit dit boekje (en meer)
- De vijf sterren-uitdagingen

1.4 Van klas- naar schoolproject

Soms is één klas goed bezig in de schooltuin. Of is de school al langer aan de slag in de moestuin.

Vaak loont het toch de moeite met het ganze team eens te reflecteren over de plaats van de tuin in het schoolgebeuren en te bekijken hoe het tuinproject past in het schoolwerkplan.

Je zoekt dan antwoorden op onder andere volgende vragen: Hoe passen we het tuinieren in binnen het curriculum? Welke klassen worden op welke manier betrokken? Wanneer introduceren we het tuinieren, waar en hoe verdiepen we het thema? Wie beheert het werk materiaal? Hoe betrekken we ouders of sympathisanten? Op welk budget /subsidies kunnen we een beroep doen? Vanuit welke leer- of ontwikkelingsdoelen kunnen we leertijd in de tuin verantwoorden (denk ook aan taal, MuVo, sociale vaardigheden, techniek enz.)?

De antwoorden kunnen variëren per school.

Voor de algemene organisatie geven we **enkele voorbeelden uit de praktijk**:

- Elke klas heeft een eigen tuintje, soms kweken ze dan één soort groenten.
- Eén klas beheert de moestuin, een andere de kruidentuin of de (klein)fruituin.
- De school begeleidt een groepje vrijwilligers tijdens bepaalde speeltijden.
- Het tuinwerk is klasdoorbrekend vb. een leerling uit het vijfde leerjaar naast een leerling uit het tweede.
- Een aantal scholen hebben mooie ervaringen met het samenwerken met een dienstencentrum voor senioren, met een wijkinitiatief of tuinouders. Dit biedt meteen perspectieven voor de verzorging tijdens de vakanties.

1.5 Meer informatie en ondersteuning

VELT

Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren (VELT) biedt op www.schoolmoestuin.be heel wat technische en didactische informatie. Er is een uitgebreide handleiding voor de opstart van een schoolmoestuin. Verder geeft Velt advies en begeleiding en een workshop voor leerkrachten en ouders.

Info en voorwaarden: scholenwerking@velt.be

Schooltuinen

Van maart tot juni wordt er weer volop gespit, gezaaid, geschoffeld, gewied, geplant en geoogst in de schooltuinen. Tientallen vrijwilligers van Landelijke Gilden, papa's, mama's of opa's worden daarbij ingeschakeld om samen met de kinderen het tuinieren onder de knie te krijgen. Samen gaan ze weer experimenteren en proberen, nieuwe groenten ontdekken, duizendpoten vangen, vlinders observeren, compost maken of zonnebloemen kweken.

Een schooltuinseizoen begint in maart en stopt in juni. De inschrijvingen lopen van september tot december. Landelijke Gilden biedt een stevige ondersteuning (financieel en educatief). Lees meer op www.landelijkegilden.be/schooltuin.

Leefmilieu Brussel

Scholen in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest kunnen bij Leefmilieu Brussel terecht voor projectondersteuning en opleidingen moestuinieren. Dit kadert in de brede overheids campagne rond duurzame voeding 'GoodFood'.

Info: k.vanengelghem@goodplanet.be

MOS

Je MOS begeleider helpt je bij het opzetten van duurzame projecten. Bepaalde provincies (en gemeenten) bieden subsidies voor natuur op school, o.a. ook de opstart van een moes- of fruituin.



2. Tuininrichting

2.1 Waar komt de tuin?

Kies een rustige plek, niet te nat en niet te droog, die goed kan opwarmen en minstens 4 à 5 uur zon krijgt vanaf de voormiddag. Een licht hellend perceel op het zuiden geeft snellere opwarming in het voorjaar. Maak je moestuin niet in de buurt van grote bomen: ze zuigen veel water weg en geven schaduw.



Verzeker je ervan dat de bodem niet vervuild is. Laat bij onzekerheid een bodemanalyse doen. Vermijd treinbiels of autobanden in de tuin. Ook kant-en-klare bakken uit de winkel zijn vaak chemisch behandeld. Ze kunnen ongewenste chemische stoffen in de bodem lekken en die kunnen opgenomen worden door de planten. Dat willen we niet op ons bord!

Ken je bodem.

Meng een hoopje aarde met water in een grote afsluitbare bokaal. Schudt het geheel op en laat een tijd rusten. Zand zal het eerst zakken. De volgende laag is leem. Bovenaan ligt de klei. Het rondrijvend materiaal is van organische aard. Wat zijn de verhoudingen ongeveer?

Heb je vooral leem (met wat zand en klei) dan heb je geluk. Je bodem is zeer geschikt voor zowat alle teelten.

Heb je overwegend zand, dan is extra (oude) compost of bentoniet (klei) aangewezen om je bodem meer geschikt te maken voor groententeelt. Heb je veel klei, dan kan inmengen van zand en oude compost de grond minder zwaar maken.

Meer info : www.velt.nu/bodemzorg

2.2 Tuinieren in volle grond

Werk bij voorkeur in volle grond. Zorg voor luchtige grond, vrij van wortelonkruiden. Geraak je aan zadenrije compost? Dek dan de volledige oppervlakte af met een laag van min. 5 cm compost. Zo hou je lichtkiemers (vele ongewenste kruiden) in het donker en dus in rust. Via intercommunales e.a. kan je vaak goedkoop aan VLACO-compost geraken. Misschien krijgt de school die zelfs gratis (www.vlaco.be/verkooppunten).

Maak percelen van maximum 2 kinderarmen breed (80 cm) om betreding te vermijden. Dit is namelijk nefast voor de bodemstructuur: er kan bijna geen lucht en water in een verdichte bodem.

In een grotere tuin maak je 'kruiwagenbrede' hoofdpaden, waar je met twee kan passeren. Onderhoudsvriendelijke paden: dek ze af met worteldoek en leg daarop hakselhout of planken (vb. 2de hands steenschotten of steigerhout). Een pad uit gerecupereerde volle bakstenen op een gestabiliseerd zandbed (1 deel cement op 10 delen zand) is mooier, maar vraagt meer werk.



Een kruidentuin in ontwikkeling met bakstenen paden.

2.3 Vierkante meter tuin of kweken in potten

Zorg voor een teeltlaag van minstens 30 cm. Let er op dat het overtollige water onderaan weg kan. Met steenschotten kan je zelf stevige, duurzame bakken fabriceren. Voor kinderen in een rolstoel voorzie je bakken op poten waar ze met de rolstoel onder kunnen. Bedenk dat je bakken en potten met aarde moet vullen. Aangekochte potaarde is duur.

Kinderen kunnen zelf goedkope potaarde mengen. (Bron: www.velt.be) Het is ecologisch verantwoord want je hebt geen turf nodig. Na de oogst kan je deze potaarde hergebruiken na mengen met 10% jonge compost.

Volgende ingrediënten moet je mengen:

- **40% zwarte tuingrond** (verankering, mineralen en bodemleven)
- **30% kokosvezel of houtschorscompost** (luchtig en watervasthoudend)
- **20% verteerde en zadenrijke compost** (extra mineralen en watervasthoudend)
- **10% metserzand** (korrel 0,2-0,5 mm) (drainage niet nodig indien zandige tuingrond) of **3% bentoniet** (kleimineraal) bij zeer zandige tuingrond.



In deze tuin dekt men vanaf de herfst alle lege bakken af met waterdoorlaatbare worteldoek. Dit beschermt de bodem en laat je in de lente met onkruidvrije grond starten. De doeken zijn aan één zijde vastgemaakt aan de bak, aan de ander zijde aan een ronde balk die toelaat om de doek in het voorjaar op te rollen. Ook bij stevige wind blijft alles op zijn plaats.

Handig tuigereedschap

Kruiwagen, spade, zandschop, spitriek (riek met brede tanden), handschopjes, hark, hak, gieter en emmers (om gewied materiaal naar de composthoop te brengen).

Tip: Vermijd gelakt materiaal: de lak komt los en roest slaat toe. Je kunt goed tweedehands materiaal kopen of krijgen.

2.4 Woekeren met ruimte

Weinig plaats? Geen bezwaar! Er zijn verschillende mogelijkheden om op een kleine oppervlakte lekker resultaat te halen.

Aardappelen op een kleine oppervlakte

Aardappelteelt is een aanrader maar vraagt vrij veel oppervlakte. En achtergelaten knolletjes verstoren het volgende jaar al eens een zorgvuldig gezaaid rijtje. Een leuk alternatief is aardappelen kweken in een toren of kweekzak (in de handel te verkrijgen).

Vul de zak met een 20-tal cm aarde en rol de wanden naar beneden. Plant 3 poters (pootaardappelen) in de aarde. Wanneer het loof opkomt, vul je telkens aan met aarde en ontrol je de zak naar boven, zodat 1/3 -de van het loof boven blijft steken. Zo kan je zelfs tot een meter hoog gaan. Zorg voor voldoende vocht.

Varianten:

In een grote zak (pot)aarde kan je enkele openingen maken aan de zijkant. Stop daar je poters in en laat ze groeien. Je kan zelfs aardappelen (en andere groenten) kweken in composterende strobalen. Kijk op www.ziezegroeien.be hoe je dit doet.



Hangende tuinen

In recuperatie dakgoten tegen een muur of heldere kunststofflessen aan een draad kan je zaaien of planten. Zorg voor een voldoende groot volume aan aarde om uitdroging te voorkomen.

Zoek Google 'afbeeldingen' met de zoekterm raamtuinieren of window farming.

Verticaal tuinieren

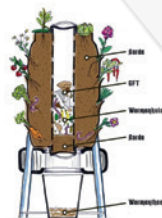
Zelfs paletten kunnen beplant worden. Kijk ze na op splinters of uitstekende nagels. Leg ze neer en dek 1 kant + onder- en zijkanten af met worteldoek. Draai om en vul de ruimte met aarde en beplant /bezaai. Zet de pallettuin pas recht als de planten goed ingeworteld zijn.

Voor een constante watervoorziening ga je zo te werk: neem een fles met schroefdop en maak 2 gaatjes in de dop. Vul ze met regenwater en zet de dop er weer op. Zet de fles omgekeerd 1/3 in de aarde, aan de bovenzijde van de pallet. Het water sijpelt langzaam in de grond. Verdeel zo een aantal flessen over de volledige breedte van je palletentuin.



Voor de knutselaars: de groentenraket

Op internet vind je info over een zelf te maken of aan te kopen 'balkonton' of 'groentenraket': een plaatsbesparende combinatie van wormencompostering en verticale moestuin op pootjes.



Efficiënt met ruimte: een mini -voedselbosje

Creëer, naar analogie met de verschillende lagen in een bos, meerdere 'verdiepingen' van eetbare gewassen op een zonnige plek. Zo creëer je een 'gilde'. Dit idee uit de permacultuur leidt tot een onderhoudsarm natuurlijk systeem waarbij oogsten de voornaamste tuinactiviteit is. De aanleg lijkt iets complexer maar is zeker haalbaar.

Heel wat scholen hebben ergens een zonnig plekje dat door 'vulgroen' wordt ingenomen. Hier kan de gilde zijn intrek nemen.

1. Hoogste lagen: kies een fruitboompje of *hazelaar* met hieronder *aalbessen*, als hoogste lagen.
2. Klimmers: in de bomen of struiken laat je bv. een *klimboon*, *erwt*, *komkommer* of *Oost-Indische kers* groeien.
3. Kruidlaag: in de schaduw plant je *daslook* en *roomse kervel*. In de halfschaduw kan je *citroenmelisse*, *bieslook* en *peterselie* kweken. Aan de zonnecant kies je voor doorlevende gewassen als *veldzuring*, *rucola*, klassieke keukenkruiden (*rozemarijn*, *tijm*, *salie*, *dragon*, *lavas*) aangevuld met plukgroenten (probeer eens *bladkool*) en gewassen die zich makkelijk uitzaaien, zoals *zwartmoeskervel* en *goudsbloem*. Vul de open plaatsen aan met voorgezaaide, stevig opgekweekte groenten (kies uit de zaden van je groeidoos). Plaats de laagste gewassen vooraan zodat ze voldoende zon krijgen.
4. Kruipers: Tegen de bodem kan je (*bos*)*aardbei* (meer zon) en *lieve-vrouw-bedstro* (schaduw) planten.
5. Knol- of wortelgewassen zorgen voor de diepste laag. Bijvoorbeeld *Yacon*, *wortel*, *wortelpeterselie*.



2.5 Kringloopdenken:



Compostbak onder boom in hoekje met snipperwand.

Composteren hoort bij een moestuin zoals Hansje bij Grietje.

Compost verbetert de bodem en levert de nodige mineralen aan je gewassen. Zelf compost maken is niet moeilijk. Voorzie een schaduwrijke plek voor je compostbak, -hoop of -ton. Je kan er al je GFT-resten in kwijt, het wordt vanzelf omgezet in kostbare compost. Kinderen leren meteen kringlooptuinieren en tuinieren zonder afval. Laat ze kennismaken met Jerom de compostworm (uit de leuke didactische map 'Composteren met kinderen').

Meer info over composteren:
www.velt.nu/composteren

Mulchen is het bedekken van de bodem met fijn organisch materiaal: blaadjes, maaisel, hooi of stro. Het zorgt voor een levende bodem, onderdrukt onkruid en voorkomt uitdroging. Breng het in dunne laagjes aan tussen de gewassen. Heb je veel last van naaktslakken dan hou je de bodem toch beter onbedekt. In de winter beschermt mulch de leeg geoogste plekken tegen neerslag en wind. Wel tijdig verwijderen in het voorjaar om de bodem te laten opwarmen. Onder kleinfruit kan het blijven liggen.

Regenwater

Heb je een tuinhuisje, buitenklas of een serretje: vang het regenwater op! Recupereer consequent water van het groenten wassen, halflege drinkbekers enz. Gebruik opgevangen (regen)water voor je tuin of in de klas bij de voorkweek.

3. Stap voor Stap

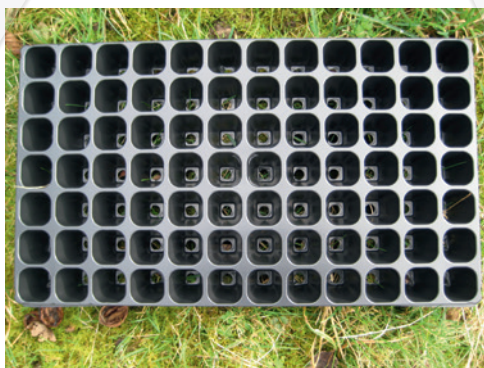
3.1 Opstart binnen

Reikhalzend uitkijkend naar de lente kan nekpijn veroorzaken.

Binnen wat voorzaaien kan dan helend werken...

Voorzaaien doe je binnen op een warme plaats in zaai bakjes, (pers-) potjes of handige 'zaaitrays'. Geef ruim 'startwater' en zorg voor voldoende licht om 'slappe langnekken' te voorkomen (weer die nekpijn...)

De jonge plantjes in de zaai bakjes moet je tijdig verspenen (overplaatsen in een potje). Dit doe je heel voorzichtig vanaf de vorming van de eerste blaadjes die volgen op de 2 kiemblaadjes.



Zaaitray

Kleuters hebben een beperkter tijdsperspectief (ook wel 'ongeduld' genoemd) en verliezen hun interesse als er niet snel resultaat volgt op hun handeling. Probeer eens kiemgroenten: lekker (en snel)!



Kiem- of spruitgroenten. Naast de klassieke *tuinkers* kunnen ook *prei*, *alfalfa*, *fenegriek*, *radijs* en *linzen* een snel oogstbare en gezonde lekkernij bieden. Strooi de zaden op een schaal met wat vochtig keukenpapier en zet ze op een lichte, maar niet te warme plaats. Voorkom droogstaan. Werk hygiënisch om schimmels te voorkomen. Gebruik steeds biozaden om chemische vervuiling van de klassieke zaadontsmetting te vermijden.



Kiemgroenten

Gezond, Gezellig: **Platte kaas met verse kiemen.**

Zelf platte kaas maken is absoluut niet moeilijk en het resultaat is uitstekend te combineren met je verse kiemen of de eerste *radijsjes* uit de tuin (later in het jaar ook met lekkere *bessen* of ander fruit).

Je vindt info over deze lekkere en leerrijke activiteit op de www.ziezegroeien.be.

'Klieder' zelf zaailintjes in mekaar

Knip 3 cm brede strookjes **eco-keukenpapier**. Duid met **pen** aan waar de zaden moeten komen (zaaiafstand zie verpakking of zaai kalender in dit boekje). Maak een papje van **50 gr bloem** en **30 cl lauw water**. Smeer een beetje op elk merkteken en leg er één of twee zaadjes op. Smeer hier en daar nog wat aan één kant van het strookje en vouw het overlans dicht. Schrijf de naam van het zaad op het uiteinde. Laat drogen. Rol het lichtjes op en doe er een elastiekje omheen.

Het zaailint rol je nadien uit in je tuintje of kweekbak op de juiste zaaidiepte. De zaadjes liggen meteen op de juiste afstand. Het keukenpapier composteert ter plaatse. Zaailintjes kunnen ook mee naar huis.



3.2 Opstart buiten

Neem de bodembedekking (karton, mulch of doek) in het voorjaar tijdig weg zodat de bodem kan opwarmen. Mogelijk moet je de bodem wat losmaken met de spitriek of woelvork. Vermijd spitwerk met de spade: omkering van de grondlagen verstoort het bodemleven.



Compost (bovenop) aanbrengen is vooral nodig op plekken waar je *kool- en vruchtgewassen* wil telen. *Ui, sjalot, radijs, wortel, erwt en boon* vragen geen compost.

Instructies:

- Vertel aan de kinderen dat de zaadjes niet te dicht bij elkaar mogen liggen: de planten zullen groeien en hebben dus ruimte nodig.
- **Veilig werken:** kijk uit en wees voorzichtig in de buurt van iemand die werkt met gereedschap met lange steel (spade, hak en hark). Zo vermijd je stelen in het gezicht.
- Nooit handen aan de grond waar je met groot materiaal werkt.
- Wanneer je dit gereedschap even niet gebruikt: harken steeds met de tanden naar beneden, spades recht in de grond.

Ter plaatse zaaien

- Duid de zaaivoor aan met wit zand of zagemeel. De voor moet niet per definitie recht zijn. Zaaien in leuke vormen (figuren, letters) biedt extra pret.
- Gebruik een zaaihulpje, zeker voor fijnere zaden.



Zaaihulpje



Plaats stokken (kabouterstokken) aan de uiteinden van de voor zodat je weet waar je iets zaaide. Vooraan voorzie je een plantensteker met naam van de groente.

Gratis plantensteker: op de binnenzijde van 'mesheft'- schelpen kan je schrijven met watervaste stift of een vettig potlood.



Planten

- Duid duidelijk aan (vb. met stokjes) waar de plantgaten moeten komen. Respecteer de plantafstanden.
- Niet te oppervlakkig of te diep: zorg dat er geen wortels boven de aarde uitsteken en ga na of er niet te diep geplant is. Het groeihart (middelste van de plant) van bladgewassen moet boven de aarde uitsteken. De bovenzijde van perspotjes gaat ongeveer 1 cm onder de aarde.
- Aarde steeds goed aandrukken of aangieten.

Tips:

Leg *plantuinen* net voor het planten een nacht in een emmer (regen) water. Laat de kluiten van je plantgroenten goed met water verzadigen.

Geef na zaaien of planten wat 'startwater' bij zeer droge grond. Doe je plant- en zaaiwerk nog net voor de paasvakantie? Zorg voor iemand die eens wil begieten indien het aanhoudend warm en droog blijft.

Eens de wortels goed ontwikkeld zijn is gieten enkel nodig bij extreme droogte.

Aandachtspunten bij kleuters

- Met de allerkleinsten (instappers en 1^{ste} klasje) is zaaien moeilijk en kan je beter planten: *ui, sla, selder of kool en aardappel*. Binnen kan je eventueel wel iets voorzaaien dat snel ontkiemt: vb. *sla, tuinboon, zonnebloem, pompoen* of *spruitgroenten* voor eetbare kiemen. Ga elke morgen samen kijken of er al iets veranderd is.
- Leer de kleuters vanop het pad te werken en vermijd betreding van het perceel.
- Werk in kleine groepjes: een tuinhulp of een stagiaire kan hier het verschil maken. De wachtende kinderen kunnen groenten tekenen met stoepkrijt, een stukje harken, plantpotjes vullen, groentjes proeven enz.
- Fijne motoriek en grote zaden... *Boontjes, komkommerzaden* e.d. zijn makkelijk te hanteren door kleuters. De fijnere zaden vergen al wat meer handigheid. Hiervoor gebruik je best het zaaihulpje.
- Geurige kruiden zijn een aanrader bij kleuters. De meerjarige soorten gaan lang mee en vragen maar beperkt onderhoud (vb. *tijm, rozemarijn, salie, oregano, dragon*). Ze zijn bruikbaar bij activiteiten rond de zintuigen (vb. stukje laten ruiken en de plant gaan zoeken) en tijdens spel (kook en eten, winkeltje)



3.3 Zaai-en plantkalender en zaai-informatie (afstanden in cm)

Deze kalender beperkt zich tot de tien groenten waarvan je de zaden vindt in je groeidoos, aangevuld met *ui/sjalot* en *aardappel*. Je kan aanvullen met plantgoed als *knolvenkel*, *prei* en *kropsla*, of iets moeilijker: *broccoli* en *bloemkool*.

Voor een meer uitgebreide zaai kalender: zie VELT. De link vind je op de www.ziezegroeien.be.

Soort/Periode	Planten/Zaaien	Zaaidiepte	Afstand tss rijen	Afstand in de rij
Maart				
Ui/Sjalot	Planten		20	10
Erwt <i>Tip: zaai binnen voor</i>	Zaaien/Planten	2-4	50	3
Spinazie <i>Voorjaarszaai</i>	Zaaien	1-2	20	4
Radijs	Zaaien	0,5	10	1
Vanaf eind maart				
Sterafrikaantjes Eetbare bloem <i>Half mei uitplanten</i>	Planten	1-2	20	20
Peterselie <i>Uitdunnen op 10 cm</i>	Zaaien	1	25	1
Raketsla (Rucola)	Zaaien	1	10	1.5
Wortel	zaaien	1	25	Uitdunnen op 5
Pluksla	Zaaien	0,5	15	0.5
Aardappel (vroeg)	Planten in zak		50	40
Vanaf half mei				
Komkommer <i>binnen voorzaaien</i>	Planten		120	40
Pompoen	Planten		200	100
Najaar <i>Ook peterselie kan nog gezaaid worden.</i>				
Spinazie <i>Herfstzaai, begin september</i>	Zaaien	1-2	20	4

3.4 Verzorging

Vroege aanplant kan in het voorjaar bescherming gebruiken tegen koude nachten: vliesdoek is ideaal, maar ook petflessen zonder bodem, omgekeerde emmers of bloempotten kunnen jonge planten beschermen tegen vorst. Emmers en bloempotten hebben als nadeel dat je ze overdag moet verwijderen.

In zeer droge periodes kan een stevige gietbeurt het verschil maken. Doe dit met een broes en niet met de volle straal. Op hete dagen begiet je best 's avonds, anders doe je het beter 's morgens. Zeer jonge plantjes zijn zeer gevoelig voor droogte. Maak je planten echter niet verslaafd aan water. Vermijd gieten als het niet echt nodig is maar laat de planten met hun wortels zelf dieper op zoek gaan naar vocht. De bodem oppervlakkig loshakken en mulchen vermindert uitdroging van de bodem.

Verdere teeltzorgen beperken zich overwegend tot wieden, uitdunnen, en mulchen. Bij *aardappel* moet je ook aanaarden: breng aarde aan over de plant zodat hij nog 1/3 boven steekt. Doe dit in twee beurten tot je een ongeveer 25 cm hoge rug verkrijgt.

Enkel bij ziekten en plagen kunnen extra (ecologische) ingrepen nodig zijn maar deze zijn (buiten het handmatig verwijderen van schadelijke beestjes) niet zo evident in schoolcontext. Ze komen gelukkig niet zo veel voor. Volg je moestuin goed op en oogst tijdig.



Slakken hebben de belangrijke rol van 'grazers' en opruimers in de natuur. Wanneer ze massaal voorkomen in de moestuin kunnen ze echter voor veel schade zorgen. Je kan ze met de hand vangen maar ze zijn vaak actief tijdens de nacht. Bied schuilplaatsen in de vorm van rabarberbladeren, halve appelsienschillen of andere donkere vochtige plekjes. Hier kan je ze overdag vinden en weghalen. Je kan er blijkbaar lekkere (?) hoestsiroop van maken, echt waar! Rond potten kan je ook kopertape doen: slakken kruipen hier niet over. Gebruik nooit klassieke slakkenkorrels. Deze zullen de natuurlijke vijanden van de slak zoals egels en padden ook vergiftigen. Alleen korrels op basis van ijzersulfaat treffen enkel de slakken zelf.

Meer tips: www.velt.nu/slakken



3.5 Tijden van overvloed: oogsten en verwerken

Om te weten wanneer wat geoogst wordt, is het van belang inzicht te hebben in de seizoenen en de manier waarop planten groeien en opgebouwd zijn. Gebruik hiervoor de pedagogische fiche op www.ziezegroeien.be. Je zal merken dat je planten kan indelen volgens het deel van de plant dat eetbaar is.

Van **knolgewassen** (ui, wortel, aardappel, raap...) eten we de knollen. De planten leggen hierin een voedselvoorraad aan: we kunnen ze langere tijd bewaren en ze zijn in meerdere seizoenen beschikbaar.



Oogsttip *Ui, sjalot en look* kan je laten doorgroeien tot het loof droogvalt, oogst dan direct. Laat drogen in de schaduw als je hem wil bewaren. Vroeger oogsten geeft minder opbrengst maar het nog frisse loof kan je ook opeten. *Aardappel* moet je oogsten als het loof droogvalt. Als je 'de plaag' hebt (te herkennen aan zwarte of donker plekken in het loof), snij dan direct het loof af en oogst meteen. *Radijs*: regelmatig opvolgen. Te grote knollen worden voos. Het loof en de bloemen zijn ook eetbaar.

Vruchtgewassen (tomaat, meloen, komkommer, pompoen...) hebben een lange ontwikkeltijd voor ze aan vruchten toe zijn: ze zijn er eerder vanaf de zomer. Vanaf de herfst hebben ze te weinig warmte. Peulvruchten als erwten en tuinbonen zijn van onze streken: ze kunnen vroeg geplant worden en zijn tegen de vroege zomer oogstbaar. Prinsessenbonen en snijbonen komen uit Zuid-Amerika. We kunnen ze pas na 15 mei buiten zaaien en ze worden pas in volle zomer geoogst.



Oogsttip *Komkommer* pluk je regelmatig, zo komen er meer vruchten. De oogst valt vooral in de zomer. *Erwtjes* kan je regelmatig plukken, om ze lekker vers te kunnen eten.



Bladgewassen hebben veel zon en warmte nodig en kunnen bevriezen. Ze groeien wel snel. Vanaf het voorjaar is er een mooi aanbod: *sla, spinazie...*



Oogsttip *Rucola, snijsla en peterselie* kan je regelmatig snijden. Laat het groeihart (het midden van de plant) intact voor hergroei.

Bladkolen (*savooi, witte en rode kool, palmkool, spruitjes,...*) zijn echte wintergroenten en kunnen goed bewaard worden.



Witlof

Specialeke: Witlof is er in de winter. Het groeit uit een wortel die is opgekweekt in het vorige seizoen.

Meer over seizoensgroenten?

De hippe tuinkip Colette Courgette van de Velt-seizoenskalender laat de kinderen ontdekken hoe lekker en boeiend seizoensgroenten en -fruit zijn.

Met uitgebreide handleiding. Leerkrachten bestellen gratis via: www.velt.nu/seizoenskalender

Verwerking

Met de opbrengst kun je aan de slag met je klas. Als je niet beschikt over een kookplek, probeer dan een gepimpt broodje of een kleurrijk slaatje, afgewerkt met madeliefjes of bloemblaadjes van de goudsbloem. Misschien kan je zelfs een keukenactiviteit doen met of voor senioren uit het nabije dienstencentrum. Wat niet opgeraakt geef je mee naar huis of aan de helpers.



Buiten soep smullen van eigen groentjes, nog gezelliger!

Inspiratie nodig? Zie: www.velt.be/ecosmos, op de velt-website vind je verder een lessenspakket voor de 1^{ste} graad rond onkruiden met o.a. hun toepassingen in de keukens.

Spaghettipompoen

Heel wat nieuwe zaden in de groeidoos! Mede dankzij jullie stem selecteerden we de zaden voor dit moestuinseizoen. Één van de nieuwe aanwinsten is de spaghettipompoen. Deze goed bewarende pompoen is bovendien extra leuk om te bereiden.

De naam zegt het zelf: na het bakken in de oven kan je het vruchtvlees van deze pompoen eenvoudig met een vork losmaken zodat 'spaghettislierten' gevormd worden. Voeg je favoriete pastasaus erbij, et voilà! Gezond, lokaal, maar vooral heel erg lekker!



Spaghettipompoen

Tip van juf Kris: plaats in elke klas een drankdispenser. Met verse kruiden en fruit uit de schooltuin kan je lekkere (koude) infusies maken die de kinderen doorheen de dag kunnen opdrinken. Dit kan kaderen in het drink – en plasbeleid van de school, is handig, goedkoop, gezond, gezellig en bespaart drankverpakking. Zie ook: www.goodplanet.be/ op onze gezondheid



Extraatje: groentescheuten forceren.

Je neemt groenten die al oogst gegeven hebben en geeft ze een 2^{de} leven. Het bekendste voorbeeld is *witloof*. De wortels vormen bladeren. Omdat we ze in het donker laten groeien zijn de bladeren wit: het bekende witloof. (bekijk de video op www.ziezegroeien.be)

Bolgewassen: *ui, sjalot, knoflook*. Zet ze dicht bij elkaar op vochtig keukenpapier: de snel gevormde stengels kan je snipperen in de sla.

Wortelgewassen: *rode biet, raapjes, wortel, schorseneer...* Houd de bovenste centimeter bij na verwerking in de keuken. Plaats hem op vochtig keukenpapier of wat aarde in een bak. Na enkele dagen oogst je al eetbare blaadjes.

Bladgroenten: *sla, andijvie, bladkool, peterselie, warmoes...* Hou het groeihart intact en plant het in een pot: er volgt een tweede oogst.

Leerwinst: uit deze ervaring leren kinderen dat planten voedsel kunnen opslaan in hun wortel (*biet*) of hun verdikte stengel (vb. *ui*), en dat planten vaak verbazend goed kunnen recupereren.

Geschenktip uit de tuin: zelfgemaakt kruidenazijn.

Verzamel glazen wegwerp flesjes of bokaaltjes (met deksel). Doe de gewassen en gedroogde kruiden (*rozemarijn, dragon, tijm, ...*) erin en vul af met azijn. Alles moet onderstaan. Plaats de flessen gedurende twee weken op een warme zonnige plek. Zeef de kruiden uit de azijn met een theedoek. Bewaar op een koele donkere plek om smaak en kleur te behouden. Versier de fles met glasstiften, schrijf de ingrediënten op een mooi kaartje en hang het met raffia aan de fles.

Handig keukenmateriaal:

Een spiraalsnijder is een interessante investering. Kinderen snijden met veel plezier knol- en wortelgewassen in lange krullende slierten, en toveren kleur op hun bord. Net spaghetti.

Een mandoline is dan weer geschikt om snel flinterdunne schijfjes te snijden van groenten als **snijbiet**, **wortel**, **koolrabi** of **knolselder**. Gebruik steeds de meegeleverde houder voor de veiligheid: het mesje is vlijmscherp. Doe dit onder direct toezicht.

Tot slot is een rasp zeer handig om fijne stukjes te verkrijgen. Er bestaan verschillende soorten en vormen. Ook hier opgepast voor de vingertjes.



Muzisch:

Creatief met je oogst: laat de fotogenieke momenten met de trotse tuiniers niet voorbijgaan.

Een groentelandschap bouwen in de traditie van Carl Warner of een stilleven à l' Arcimbaldo is een boeiende muzische activiteit. Met programma's als Photoshop kan je zelfs een 'Archimbaldo' van/met je leerlingen maken op de pc. Vermijd voedselverspilling: na een fotosessie gaat alles naar de keuken.



Portret van keizer Rudolf II - Giuseppe Arcimbaldo

Teel zelf je zaden en maak zo de cyclus rond!

Zelf zaden telen is niet zo moeilijk. Gewoon één van je betere planten laten bloem vormen (doorschieten) en tijdig de zaden oogsten. Raszuiver zaad telen is dan weer een stuk moeilijker. Van F1 -hybriden (steeds vermeld op zaadverpakking vb. de *komkommer* uit de groeidoos) lukt het alvast niet. Ze zijn niet zaadvast en elk plantje uit die zaden heeft andere eigenschappen. Met sommige kruisbestuivers (*radijs*, *selder*, *kervel* en *peterselie*) heb je een redelijke kans. Je moet dan wel minstens 2 planten op hetzelfde tijdstip in bloei laten komen. *Snijbiet* kan ook maar vermijd dan *rode biet* in bloei.

Bij zelfbestuivende soorten als *erwten* en *bonen*, *tomaat* en *sla* heb je de meeste kans op succes.

Het teveel aan zaden kan je meegeven aan je leerlingen of ruil ze met geïnteresseerden.

Via zadenbibliotheken of zadenwerkgroepen kan je ook speciale zaden verkrijgen en jouw zaden aanbieden.

<http://www.zelfzadentelen.be/>

Velt heeft een zeer goed basisboek rond het thema.



4 Haal meer uit je tuin

4.1 Paddenstoelenhoekje

Interessant: Zelf oesterzwammen of shiitakes kweken op koffiegruis en berkenstammetjes? Dat kan op school!

Koffiegruis vind je in de leraarskamer. Paddenstoelenbroed, in de vorm van pluggen (voor de stammetjes) of los substraat (om koffiegruis te enten), kan je online kopen. Voor dit leerrijke experiment heb je verder nog een ijskast nodig (voor de opstart met los broed) en een plaatsje in de klas of in de schaduwtuin (kringloophoekje). Met wat geluk kan je twee of zelfs drie keer paddestoelen oogsten: lekker voor een soepje of op een toast.

Kant-en-klare pakketten die je alleen maar hoeft te besproeien, zijn makkelijker, maar duur en niet zo leuk en leerrijk. Terwijl de leerlingen hun eigen kweekset bouwen, leren ze ook over de bouw van de zwammen en hun functie als afbreker in de natuur.



Shiitakes



4.2 Lekker spannend: Wildpluksla en bloementhee



Paardenbloem

De oorsprong van onze groenten en fruit

Alle groenten- en fruitvariëteiten die we nu telen, zijn door selectie ontstaan uit wilde planten. Zo is wilde peen de voorouder van onze wortel. Pastinaak, aalbes en appel zijn cultuurvariëteiten die we ook nog in het wild vinden. Leer meer over de domesticatie van groenten op deze site <https://www.lekkernormaal.be/blog/een-geschiedenislesje-herken-jij-deze-groenten-en-fruit>

Cultuurvariëteiten bieden enorme voordelen tegenover wilde planten: ze zijn aangepast aan andere seizoenen, geven meer opbrengst, smaken beter, enz. Maar ze missen vaak zeer gezonde voedingsstoffen die uit de moederplanten werden weg geselecteerd (vb. bitterstoffen). Daarom is het goed voor onze gezondheid ook wilde planten te eten.

Waar vind je wilde planten?

Geef een plaats aan wilde planten op je eigen terrein of ga ernaar op zoek in de buurt. Leer kinderen daarbij dat er giftige planten of giftige plantendelen zijn. Een juiste determinatie van de planten is dan ook van levensbelang. Een correcte determinatie van schermbloemigen is niet makkelijk, maar wel belangrijk: kervel is eetbaar, van dolle kervel of scheerling blijf je af. Extra aandacht dus, en bij twijfel: niet plukken!

Op schoolterreinen vind je vaak *vlier* (de bloemen en de RIJPE, zwarte bessen zijn zó eetbaar of in thee te gebruiken), *madeliefje* en *paardenbloem* (lekker in de sla). 'Molsla' zijn de gebleekte bladeren van de paardenbloem. Door de paardenbloem met aarde of een donkere pot te bedekken, worden de bladeren gebleekt en krijgen ze een zachtere smaak. Het is de voorloper van ons *witloof*. In moestuintjes vind je *vogelmuur*, *perzikkruid*, *melde* en *melkdistel*. In graslandjes groeit *klaver* en *weegbree*. De bloemen van *dovenetel*, *herderstasje*, *lindenbloesem* en *duizendblad* zijn eetbaar. Ook van groenten als *pompoen*, *courgette*, *witloof*, *radijs*, *prei*, *bieslook* en *daslook* kan je de bloemen gebruiken.

In de handige plukkalender van de-boom-in vind je per seizoen een overzicht van planten die bruikbaar zijn in thee of sla (dus zonder bereiding).
http://www.deboomin.eu/docs/Wildplukkalender-NL_2016.pdf

Zie ook:

- www.deboomin.eu: heel wat keukenrecepten voor bosproducten.
- Handboek voor wildplukkertjes ISBN 9789059565876
- Google 'wildplukken'
- Volg het wildplukverhaal op de 'Zie Ze Groeien' facebook!



Blauwe bessen plukken

4.3 Tuinieren zonder grenzen

Bij ons is een mislukte teelt hooguit een leerrijke teleurstelling, en geen ramp. Wie niet veel oogst zal niet op zijn honger blijven zitten.

Heel wat scholen uit het Zuiden kweken groenten op een zelfvoorzienende manier. De leerlingen hebben er veel belang bij goed te leren tuinieren want ze zijn ervan afhankelijk voor hun eigen onderhoud. Ze gaan dan ook anders om met voeding, water en tuinieren...

Heb je kinderen met een buitenlandse achtergrond? Zoek eens planten uit hun regio om in de tuin te zetten. Zo staat er iets dat zij (beter) kennen. Misschien kunnen ze wat plantjes of zaadjes van thuis meebrengen. Denk aan muntsoorten, zuiderse en oosterse kruiden, *paksoi, yacon, mizuna, amarant...*

Tip: leg contact met een tuinierende school in het buitenland en wissel foto's en ideeën uit. Je leert andere culturen en omstandigheden kennen, je werkt aan wereldburgerschap en sociale vaardigheden enz.



4.4 Extra muros

Aan de schoolpoort

Bekijk eens of je aan de schoolpoort geen bakken met plukkruiden of meeneemgroenten kan plaatsen (bv. *rozemarijn*, *laurier*, *tijm*, *munt*, *citroenmelisse* en/of *warmoes*, *kervel* en *peterselie*). Dit geeft je tuinproject uitstraling naar buiten: de ouders, de burens, de passanten. Het brengt een positieve dynamiek in de buurt. Let wel op voor vervuiling door uitlaatgassen, honden enz.

Jonge spruiten en ouwe besjes tuinieren samen!

Meerdere scholen werken samen met een lokaal dienstencentrum voor senioren of een woonzorgcentrum. Kinderen en ouderen tuinieren samen. Ieder draagt z'n steentje bij: ervaring, werkkraft, enthousiasme...

Het handboek 'Tuinieren in de generatietuin' (Nederland) is een praktische tool voor de concrete uitvoering van een generatietuin. Op internet te raadplegen (www.publicspaceinfo.nl/media/uploads/files/MINEZ_2011_0003.pdf)

Op stap

Ga met de klas eens kijken hoe anderen het doen. Er zijn veel plaatsen waar groenten, kruiden of fruit worden geteeld of verhandeld. Denk aan een kinderboerderij, maar ook aan een groentehandel, tuinbouwbedrijf of zorgboerderij. Misschien is er wel een tuinierende ouder, buur of volkstuinier die met plezier een klas ontvangt.

Op www.ziezegroeien.be vind je meer tips voor uitstappen.

Surfen

Meer zin in een virtuele uitstap? Het Centrum voor Agrarische Geschiedenis (CAG) bestudeert de geschiedenis en het erfgoed van landbouw, platteland en voeding, vanaf 1750 tot en met vandaag. Ontdek dit rijke erfgoed op www.HetVirtueleLand.be.

5. Nota's

Teken hier de indeling van je tuin. Noteer de zaai- en plantdata, de werkmomenten, de oogsttijd en andere gegevens van je Zie Ze Groeien- project.



Uit de oude 'doos'... Een meer dan honderd jaar oude bedenking over onderwijs, die niet aan belang heeft ingeboet, past uitstekend bij deze groeidoos!



Meester Thiery in zijn schooltuin te Gent.

'Uwe eerste botanische les is niet de studie van de deelen der plant, omdat de meeste handboeken met dit punt aanvangen, maar de bloemen aan uw venster en de boomen in den schooltuin moeten van in de laagste klasse vriendinnen en vrienden zijn van uw leerlingen'.

(uit 'Encyclopedisch onderwijs', M. Thiery Gent, 1914)



in samenwerking met



Colofon:

Dit is een uitgave van GoodPlanet Belgium vzw (2018)

Dank aan Dorien Pelckmans en Leentje Speybroeck van Velt voor de tips.

Depotnr. D/2018/11633/3

Redactie Tine Vanfraechem, Kris van Ingelghem en Charlotte Pattyn (GoodPlanet)

Lay Out en Druk: die Keure

V.u. Jo van Cauwenberge, Edinburgstr. 26, 1050 Brussel