

Smullen uit de moestuin

In een moestuin kweek je planten om te oogsten. Maar wat zijn de eetbare onderdelen van planten? Of is de hele plant misschien eetbaar? In deze les leren de leerlingen over het oogsten en eten van planten. Waar mogelijk gaan ze zelf de tuin in. De les eindigt met het bereiden van een heerlijke salade.



Lesdoel

Na afloop kunnen de leerlingen verschillende eetbare onderdelen van planten herkennen en benoemen.

Eetbare onderdelen van een plant kunnen zijn **vruchten, bloemen, bladeren, wortels en stengels**. Bij vruchten kun je zowel denken aan groente als aan bessen.

Andere eetbare onderdelen zijn bol, knol, zaden of noten (hier gaan we in het kwartetspel niet op in).

Materiaal

- Werkblad eetbare planten.
- Werkblad kwartet (24 kaartjes, 6 kwartetten).
- Scharen.
- Borden.
- Bestek.
- Saladekommen.
- Snijplanken en mesjes.
- Ingrediënten voor de salade. Reken per groep van 30 kinderen: 2 kroppen sla, 2 potten snoeptomaatjes, 2 bosjes bospeen, 2 bosjes radijs. Bloemen van viooltjes als je dit zelf in de tuin (schooltuin) hebt staan. Gekochte viooltjes zijn vaak bespoten en niet aan te raden om in de salade te verwerken. In totaal zijn de kosten circa €10-15.
- Voor de dressing: olijfolie, azijn, peper en zout.

Voorbereiding

- Bepaal de lesactiviteiten.
- Kopieer het werkblad eetbare planten voor tweetallen.
- Kopieer enkelzijdig het werkblad kwartet per groepje van 4/5 leerlingen.
- Maak voorafgaand aan het boodschappen doen een inschatting van de oogst uit de moestuin.
- Zorg dat de boodschappen gedaan zijn voordat de les begint. Vraag bijvoorbeeld de klassenouders om de boodschappen te doen.
- Zorg voor voldoende begeleiding bij het bezoek aan de moestuin en het bereiden van de salade.
- Zorg voor voldoende borden, saladekommen, bestek, snijplankjes en mesjes.

Filmfragmenten

Je ziet leerlingen groenten oogsten om salade van te maken. Daarbij wordt ingezoomd op het eetbare deel van elke plant. Ook zie je leerlingen de maaltijd bereiden: wassen, snijden en mengen. En uiteindelijk eten de kinderen de salade samen op.

Tijdsduur 75-90-105 minuten (keuze kwartet, moestuin of keuze uit beiden)

- Introductie (15 min)
- Oogsten in de moestuin (30 min), kwartet (15 min) of beiden (45 min)
- Bereiden van de salade (30 min)
- Eten en afronden (15 min)

Maak een keuze voor oogsten in de moestuin (2.a) of het kwartet (2.b) Beide kan ook.

Opzet les

1. Introductie (15 minuten)

Leg uit dat deze les over oogsten uit de moestuin gaat en dat je van elke plant verschillende onderdelen kunt eten. Deel het werkblad uit per tweetal en licht de opdracht toe. Op het filmpje zie je kinderen verschillende eetbare delen van diverse planten oogsten. Op het werkblad kruisen de kinderen aan welke eetbare delen van een plant in de film te zien zijn. Ook noteren ze de naam van de betreffende plant. Laat de film eventueel twee keer zien.

Leerlingen krijgen een werkblad van een grote plant (deze plant bestaat niet echt). Het is een bedachte plant waar zo veel mogelijk eetbare onderdelen zichtbaar zijn. Duidelijk te zien op het werkblad zijn de eetbare onderdelen: wortel, stengel, blad, vrucht, bloem, zaadje of noot (bij de vrucht op de grond). Niet in beeld zijn eetbare onderdelen zoals knol en bol.

Tijdens het bekijken van het filmfragment geven de leerlingen op het werkblad aan welke eetbare planten ze hebben gezien. De namen van de planten schrijven ze op. Knol, bol en wortel worden in deze les niet verder uitgelegd. Als de kinderen venkel, radijs of aardappelen benoemen, noemen we voor het gemak het plantonderdeel wortel.

Ook vragen we de leerlingen welke onderdelen we eten van de planten die ze hebben ontdekt. Omcirkel welke delen van de plant geoogst en opgegeten worden.

In het filmfragment zien we kinderen die deze planten oogsten:

- Sperzieboon (vrucht/zaden)
- Violtjes (bloemen)
- Worteltjes (wortel)
- Venkel (knol en stengels)
- Slakrop (bladeren)
- Paprika (vrucht)
- Courgette (vrucht)
- Radijs (bol, knol)
- Banaan, nee, gele courgette
- Prei (stengel)
- Pepertjes (vrucht en zaden)
- Mais (zaden)
- Aardappelen (knol)

Bespreek de uitkomsten na en geef de juiste antwoorden.

Stel één van de volgende vragen:

- Wat is je lievelingsgroente? Wat eet je van die groente?
- Welke groenten kun je zo eten en welke moet je eerst koken? Waarom is dat zo?

2.a Oogsten in de moestuin (30 minuten)

De invulling hiervan is afhankelijk van het aantal kinderen, het aantal begeleiders, de afstand tot de moestuin en de te verwachten oogst. Bepaal aan de hand hiervan hoe je het oogsten organiseert. Als je niet zelf met de kinderen kunt oogsten, ben je volledig aangewezen op groenten uit de winkel. Let wel: het gaat om het proeven, niet om een volledige maaltijd!

2.b Kwartet (15 minuten)

Maak groepen van 4-5 kinderen. Deel per groepje een set kwartetbladen uit. Laat de kinderen de kaartjes uitknippen en het kwartet spelen. Leg de spelregels uit.

Deze soorten groentes hebben we in het spel opgenomen:

Vruchten: tomaat, courgette, pompoen, komkommer

Bloemen: violtjes, Oost-Indische kers, paardenbloem, madeliefjes

Bladeren: spinazie, sla, boerenkool, andijvie

Wortel: wortelen, biet, radijs, aardappel (ook vaak beschouwd als knol/bol)

Stengels: prei, rabarber, bleekselderij, venkel (bij de venkel eten we de knol en stengel)

Vruchten: (Bessen): frambozen, braam, rode bes, bosbes

- In totaal zijn er 24 speelkaarten.
- Schud de kaarten.
- Verdeel de kaartjes, ieder kind krijgt er 4.
- De kaarten die overblijven, leggen ze op een stapel in het midden.
- Het kind dat links naast de deler zit, start met het spel.
- Het kind vraagt aan één van de andere kinderen een kaart.
- Als het kind die kaart heeft, dan moet het die kaart afgeven. De beurt blijft bij het eerste kind.
- Als het kind die kaart niet heeft, dan krijgt dat kind de beurt.

Moestuinles 6

- Het eerste kind mag in dat geval een kaart van de stapel pakken.
- Zodra een kind vier kaarten van een kwartet compleet heeft roept het 'Lekker!' en legt het kwartet opzij.
- Het kind dat de meeste kwartetten heeft verzameld is de winnaar.

Vraag na afloop aan een aantal kinderen welk kwartet zij hadden. Welke planten van hun kwartet eten ze zelf wel eens? Wat is hun favoriet?

3. Bereiden van de salade (30 minuten)

Ook de invulling hiervan is afhankelijk van het aantal kinderen en begeleiders. Maak kleine groepjes en laat per groepje een salade maken. Bespreek met de kinderen welke taken er zijn: wassen, snijden, mengen en het maken van de dressing. Maak een keuze: geef ieder groepje één taak (een groepje wassers en een groepje snijders) of verdeel de taken per groepje (per groepje een wasser, snijder, menger etc.).

Voor een klas van 30 kinderen kun je deze hoeveelheden aanhouden: 2 kroppen sla, 2 potten snoeptomaatjes, 2 bosjes bospeen, 2 bosjes radijs. De dressing kun je heel eenvoudig maken door bv. olijfolie, azijn, peper en zout te mengen.

4. Eten en afronden (15 minuten)

Proef de salades! Hoe smaakt het? Vraag de kinderen welke groente ze het lekkerst vonden in de salade. Ruim na het eten de spullen weer op.



De film "De schooltuin - een jaar rond met je handen in de grond" is vanaf 8 oktober 2020 te zien in bioscopen en filmtheaters.



Op de website kun je meer informatie over de aanleiding en opzet van de lessen terugvinden.

Smullen uit de moestuin

Vruchten: groente



Tomaat
Courgette
Pompoen
Komkommer

Vruchten: groente



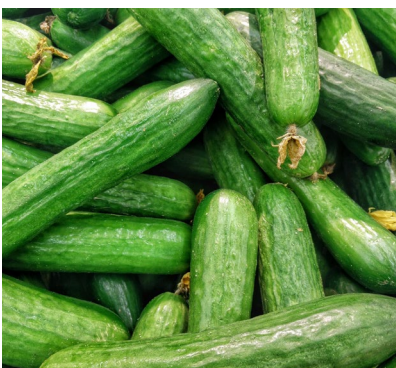
Tomaat
Courgette
Pompoen
Komkommer

Vruchten: groente



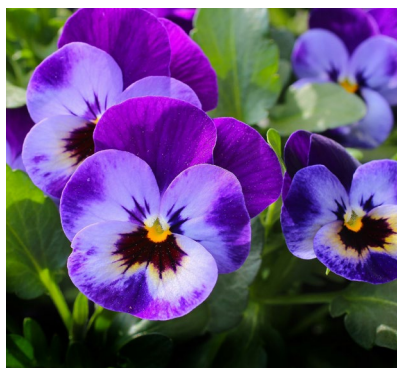
Tomaat
Courgette
Pompoen
Komkommer

Vruchten: groente



Tomaat
Courgette
Pompoen
Komkommer

Bloemen



Violtje
Oost-Indische kers
Paardenbloem
Madeliefje

Bloemen



Violtje
Oost-Indische kers
Paardenbloem
Madeliefje

Smullen uit de moestuin

Bloemen



Viooltje
Oost-Indische kers
Paardenbloem
Madeliefje

Bloemen



Viooltje
Oost-Indische kers
Paardenbloem
Madeliefje

Bladeren



Spinazie
Sla
Boerenkool
Andijvie

Bladeren



Spinazie
Sla
Boerenkool
Andijvie

Bladeren



Spinazie
Sla
Boerenkool
Andijvie

Bladeren



Spinazie
Sla
Boerenkool
Andijvie

Smullen uit de moestuin

Wortels



Wortelen
Bieten
Radijs
Aardappel

Wortels



Wortelen
Bieten
Radijs
Aardappel

Wortels



Wortelen
Bieten
Radijs
Aardappel

Wortels



Wortelen
Bieten
Radijs
Aardappel

stengels



Prei
Rabarber
Bleekselderij
Venkel

stengels



Prei
Rabarber
Bleekselderij
Venkel

Smullen uit de moestuin

Stengels



Prei
Rabarber
Bleekselderij
Venkel

Stengels



Prei
Rabarber
Bleekselderij
Venkel

Vruchten - bessen



Framboos
Braam
Rode bes
Bosbes

Vruchten - bessen



Framboos
Braam
Rode bes
Bosbes

Vruchten - bessen



Framboos
Braam
Rode bes
Bosbes

Vruchten - bessen



Framboos
Braam
Rode bes
Bosbes

Smullen uit de moestuin

Noten



Walnoot

Hazelnoot

Tamme kastanje

Amandel

Noten



Walnoot

Hazelnoot

Tamme kastanje

Amandel

Noten



Walnoot

Hazelnoot

Tamme kastanje

Amandel

Noten



Walnoot

Hazelnoot

Tamme kastanje

Amandel

Smullen uit de moestuin

Je hebt zojuist in het filmpje gezien hoe kinderen allerlei verschillende planten oogsten. Welke planten waren dit? En welk deel van de plant was eetbaar?

Naam:.....

1. Welke eetbare planten heb je allemaal gezien?

.....

.....

.....

.....

2. Omcirkel welke delen van de plant geoogst en opgegeten worden:

