



# MOESTUINBOEKJE

van



## Colofon

---

© 2019

Redactie: Anne Mara Sillevs Smitt en Vivian van Deel (IVN Natuureducatie)

Vormgeving: Anne Copier (IVN Natuureducatie)

Deze uitgave is ontwikkeld in het kader van het project Huisje, Boompje, Beestje, een gezamenlijk project van Stichting Kinderpostzegels, IVN Natuureducatie en Federatie Opvang.

Uitgever: IVN Natuureducatie  
Plantage Middenlaan 2c  
1018 DD Amsterdam  
[www.ivn.nl](http://www.ivn.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, in druk of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitzondering hierop is directe gebruik van het materiaal voor de doelgroep, kinderen in de maatschappelijke en/of vrouwenopvang.



# Dit is een moestuinboekje voor jou!

In dit boekje kan je bijhouden hoe de planten in de moestuin groeien en bloeien. Er is heel veel groente en fruit dat je in de moestuin kan laten groeien. Bijvoorbeeld tomaten, wortels of aardbeien. Ik heb 14 planten voor je uitgekozen. Het kan zo zijn dat er planten in dit boekje staan die niet in de moestuin voorkomen. Dat geeft niks, je kunt altijd ook alleen de verhaaltjes lezen. Ik hoop dat je alle planten uit dit boekje leert kennen en natuurlijk gaat proeven!

**Veel plezier in de moestuin.**

Groetjezzz van Milou  
de moestuinbij



# Aardbei

Mmmm, lekker hè die aardbeien! Ben jij er ook zo dol op? Ze zijn zo lekker zoet en sappig. Hoe eet jij ze het liefst? Gelijk zo uit je hand? Of in yoghurt of ijs? Je kunt er ook jam van maken of een heerlijke taart.



## Hoe groeit de aardbei?

In het eerste jaar van de aardbeienplant groeien er nog maar weinig aardbeien aan. Het plantje stopt alle energie in het groeien en niet in het maken van de aardbeien. Het volgende jaar in mei/juni gaan de planten bloeien, met witte bloempjes met een geel hartje. Daarna worden de kleine aardbeitjes gevormd, die later zullen groeien en rijpen tot echt lekkere sappige rode aardbeien.

### WEETJE

De kleine puntjes op de aardbei zijn de zaadjes waar je later weer een nieuwe plant uit kan laten groeien.

## Hoe smaakt een aardbei?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

## Oogsten

Als een aardbei helemaal rood is, dan is deze klaar om geplukt te worden. Het beste is om het kroontje met de blaadjes bovenop de aardbei eraan te laten zitten. Breek het steeltje van de plant, om de aardbei te plukken.

Zit er al een bloem aan de  
plant? Teken deze maar na

Hoeveel aardbeien zitten  
er aan de plant? Teken ze  
allemaal hier



# Biet

Bietjes zijn rode, ronde knollen die lekker zoet smaken. Sommige mensen noemen ze ook wel krootjes. Er zijn trouwens ook andere kleuren bieten, zoals oranje of wit. Bietjes moet je eerst koken en dan kan je ze warm of koud eten. Er bestaan zelfs bietenchips!



## Hoe groeit de biet?

Na het zaaien komen er kleine plantjes boven de grond met een beetje rood in het blad. Soms komen er teveel plantjes op dezelfde plek, die moeten dan weggeknipt worden. Bietjes groeien eerst vooral onder de grond, als een klein knolletje. Je ziet dan alleen maar de bladeren groter worden. Later komen bietjes een beetje boven de grond.

## Hoe smaakt een biet?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

## WEETJE

Wist je dat je plas een beetje roze kleurt als je bieten hebt gegeten?

## Oogsten

Als ze ongeveer zo groot zijn als een tennisbal trek je ze voorzichtig uit de grond. Dan draai je de stengels (het loof) eraf, niet snijden!

Teken de jonge blaadjes  
van de bietenplant



Teken een rijpe rode  
biet als 'ie uit de grond  
komt, hoe ziet die eruit?

# Courgette

Courgette lijkt een beetje op komkommer, maar smaakt anders. De courgette kan je niet rauw eten, maar doe je bijvoorbeeld door pasta of in een soep. Je snijdt hem in plakjes of stukjes en bakt of kookt hem dan. Ook kan je hem een beetje uithollen en dan gevuld in de oven doen.



## Hoe groeit de courgetteplant?

Een courgettezaadje wordt een grote plant waar grote gele bloemen aan komen. Je hebt mannelijke en vrouwelijke bloemen. De mannelijke bloem zit aan een dun steeltje en dat blijft zo. Het steeltje van de vrouwelijke bloem wordt de courgette. De mannetjes moeten met hun stuifmeel de stamper van de vrouwtjes bevruchten. Alleen dan groeit er een courgette uit. Dat bevruchten doet de plant niet zelf, maar daar helpen de bijen en hommels heel goed bij.

### WEETJE

De bloemen van de plant kan je eten. Dat zijn courgettebloemen.

## Hoe smaakt een courgette?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

## Oogsten

Courgettes zijn klein het lekkerst, als ze 15 tot 20 centimeter lang zijn. Breek het korte stukje steel achter de courgette voorzichtig af.



Zit er al een bloem aan de  
plant? Teken deze maar na



Als je een courgette hebt geoogst,  
mag je deze hier natekenen

# Peterselie

Peterselie is een kruid en heeft een frisse smaak. Je hebt twee soorten peterselie: platte peterselie met gladd blaadjes en krulpeterselie. Platte peterselie is sterker van smaak en ruikt ook sterker dan krulpeterselie. Die krulpeterselie gebruiken mensen vaak als versiering op je bord.



## Hoe groeit peterselie?

Peterselie groeit best langzaam, het kan soms wel 3 weken duren voordat er uit het zaadje een plantje komt. Maar met genoeg water kan peterselie goed groeien en kan je er heel lang van plukken. Onkruid groeit alleen wel sneller dan peterselie, dus dat moet je wel steeds wieden.

## Hoe smaakt peterselie?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

## WEETJE

Peterselie zit vol met ijzer. IJzer is belangrijk voor de hoeveelheid zuurstof in je bloed.

## Oogsten

Als de stengeltjes ongeveer 15 centimeter hoog zijn, kan je de buitenste bladstelen van de plant knippen. Als je het hart van de plant laat staan, groeien er steeds weer nieuwe blaadjes aan en kan je er de hele zomer van plukken.

Hoe ziet het plantje er  
na 3 weken uit? Is het  
platte -of krulpeterselie?

Heb je al peterselie geplukt?  
Hoe ziet het er dan uit?



# Pompoen

Ken je pompoen? Pompoen is een grote, harde, vaak oranje vrucht waar je hele lekkere soep van kan maken. Pompoenen zijn er in allerlei formaten: van groot tot klein. Grote pompoenen zie je veel met Halloween. Dan worden ze uitgehold en wordt er een gezichtje ingemaakt.



## Hoe groeit de pompoenplant?

Heb je wel eens een pompoenplant gezien? Die lijkt een beetje op een courgetteplant en wordt best groot met grote bladeren. Hij kruipt een beetje over de grond en kan wel meters lang worden. De pompoenplant maakt steeds een bloem en dat wordt uiteindelijk de pompoen.

## Hoe smaakt een pompoen?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

## WEETJE

Wist je dat je van de pompoen ook een taart kan bakken?

## Oogsten

Pompoen zit vast aan de plant met een steeltje. Als je dat steeltje rimpelig is geworden, dan kan je hem losmaken en oogsten.

Teken de pompoenplant en je  
eerste baby-pompoentje



Teken een rijpe pompoen,  
hoe ziet die eruit?



# Radijs

Weet je welke kleur een radijs heeft? Rood toch? Klopt, maar er zijn ook gele, witte en zelfs tweekleurige radijzen. Heb je wel eens een radijsje geproefd? Je kan hem in plakjes snijden voor op je boterham, hij smaakt een beetje scherp.



## Hoe groeit radijs?

Radijs is een klein knolletje dat groeit onder de grond. Onder het knolletje zit een kleine wortel en boven de grond zie je de groene blaadjes groeien. Je ziet vooral de blaadjes groter en groter worden, de radijs zelf zit nog verstopt onder de grond en groeit daar tot 'ie rijp is.

## Hoe smaakt een radijs?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

## Oogsten

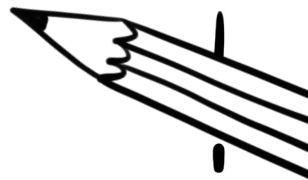
Hoe zie je nu of radijzen klaar zijn om te oogsten, want ze zitten onder de grond! Schuif na ongeveer 6 weken de aarde rondom een paar radijsjes opzij. Als ze twee tot drie centimeter breed zijn, dan zijn ze klaar. Trek ze aan de blaadjes uit de grond en eten maar!

## WEETJE

Je kunt ook de blaadjes eten van de radijzen als ze vers zijn. Lekker door de sla!

Zie je de eerste blaadjes  
al boven de grond?  
Tekening hoe ze eruit zien

Hoe ziet de radijs  
eruit als je 'm uit de  
grond hebt gehaald?



# Rode bes

Rode bes is net zo rood als aardbei, maar met een hele andere smaak. Rode bes smaakt best zuur, heb je ze wel eens gegeten? Misschien ken je deze bes beter als de aalbes, zo noemen veel mensen hem.



## Hoe groeit de rode bes?

Rode bessen groeien aan een struik. In april komen de blaadjes en groene bloempjes te voorschijn. De takken groeien verder uit de kleine bloempjes worden later de bessen. Ze groeien in trosjes. In juli zijn de bessen rijp en kan je ze eten.



## Hoe smaakt een rode bes?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet



## WEETJE

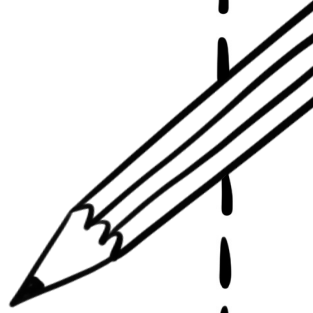
Vogels zijn dol op rode bessen. Als je zelf veel bessen wilt eten, moet je de struik beschermen tegen de vogels met een net.

## Oogsten

Knip met een schaar de rijpe trossen van de struik af. Daarna haal je de bessen van de tros af om op te eten. Oja, dat kan je ook met een vork doen, dat heet dan "rissen".



Hoe ziet de struik eruit?  
zitten er al bloempjes aan?



Als je een tros bessen  
hebt geoogst, mag je  
die hier tekenen

# Rucola

Rucola is een soort sla, maar het zijn eigenlijk de jonge blaadjes van mosterdkruid. En dat is weer een koolsoort, dus helemaal geen sla, grappig hè! Je kan rucola bijna je het hele jaar door zaaien, dus kan je het ook bijna het hele jaar door eten. De blaadjes zijn best pittig van smaak en sommige mensen noemen het ook wel notensla, omdat het een beetje nootachtig smaakt.



## Hoe groeit rucola?

Na het zaaien zie je binnen een week al de eerste blaadjes boven de grond komen, dat is een zaailing. Zo'n zaailing groeit verder uit en binnen twee weken zie je al de eerste echte rucolablaadjes groeien. Als je de blaadjes niet plukt, komen er na een tijdje witte bloemen aan. Deze kan je ook eten, maar zijn heel pittig. Ook de blaadjes zijn nu een stuk sterker van smaak.

### WEETJE

Jong rucolablad is lekker door een salade of op een broodje kaas.

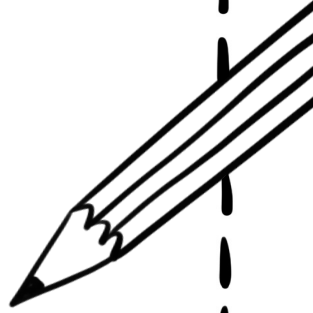
## Hoe smaakt een rucola?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

## Oogsten

Al na vier weken zijn de eerste blaadjes klaar om geplukt te worden, dit doe je dicht bij de stengel of de grond. Zolang je het midden van de plant laat staan, groeit 'ie gewoon verder en kan je nog vaker blaadjes oogsten.

Teken hier een zaailing, dat zijn  
de eerste kleine blaadjes



Zijn de rucolablaadjes al  
klaar om geplukt te worden?  
Hoe zien ze er nu uit?



Sla bestaat in veel soorten en maten. Ijsbergsla, bindsla, eikenbladsla of krulsla, in groen, paars of gespikkeld. Elke soort smaakt net weer een beetje anders en je kan sla op veel manieren eten. Op je boterham, als een gemixte salade bij het avondeten, in een maaltijd-salade of gewoon een los blaadje. Hoe vind jij sla het lekkerst?



### Hoe groeit sla?

Sla groeit het beste als er veel licht is. Het zaadje van de sla moet dan ook niet te diep in de grond zitten. Als het zaadje ontkiemd is, groeien de eerste blaadjes boven de grond. Sla wordt steeds groter en groter doordat alle bladeren gaan groeien en er steeds nieuwe blaadjes uit het midden bij komen.

### Hoe smaakt sla?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

### WEETJE

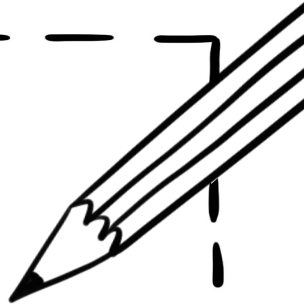
Weet je wie sla ook lekker vindt? De slak!  
Hij kan zomaar je hele plantje opeten!

### Oogsten

Als je kropsla hebt, snijd je met een mesje de krop onder door. Bij pluksla pluk je de losse blaadjes. Sla uit eigen tuin kan je niet lang bewaren, je moet het snel na de oogst opeten.

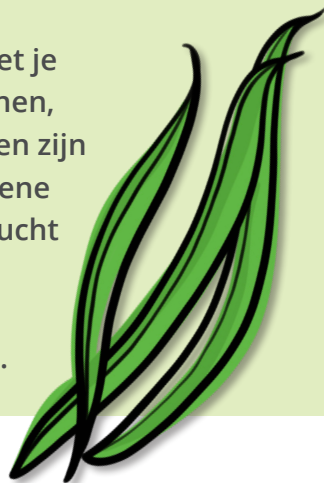
Zie je de eerste blaadjes  
al boven de grond?  
Tekenen hoe ze eruit zien

Hoe ziet de sla eruit  
als je 'm wilt oogsten?



# Sperziebonen

Sperziebonen zijn peulvruchten. Meestal eet je de zaden van een peulvrucht, zoals tuinbonen, kikkererwten of bruine bonen. Sperziebonen zijn bijzonder, want daarvan eet je ook zijn groene jasje, de peul, op. Je eet dus de hele peulvrucht en niet alleen de zaden. Sperziebonen zijn er in allerlei vormen, kleuren en maten. Zo zijn er groene, gele en zelfs paarse soorten.



## Hoe groeit de sperzieboon?

Je hebt twee soorten planten: stambonen en stokbonen. Stambonen groeien laag, stokbonen moet je laten groeien langs een stok. Aan allebei de soorten bloeien witte of paarse bloemen. Al heel snel daarna kan je heel kleine boontjes zien hangen. Dan is het alleen nog wachten tot ze groot genoeg zijn om ze te oogsten. Dat is soms al na een week nadat je ze voor het eerst ziet.

## Hoe smaakt een sperzieboon?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

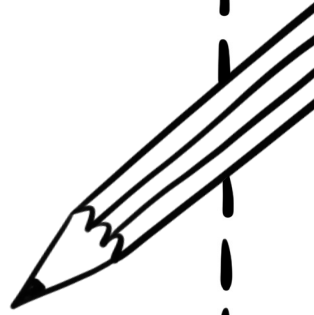
## WEETJE

Sperziebonen worden door sommige mensen ook prinsessenbonen genoemd

## Oogsten

Sperziebonen pluk je zo kort mogelijk voor je ze wilt eten, dan zijn ze het lekkerst en nog knapperig. Je moet de bonen wel altijd eerst koken, rauw zijn ze giftig.

Is de plant al lekker  
groot? Hoe ziet 'ie eruit?



Zitten er al bloemen of  
kleine boontjes aan de  
plant? Teken deze maar na

# Spinazie

Spinazie, daar word je sterk van! Er zitten allerlei goede dingen in spinazie die gezond voor je zijn. Spinazie is eigenlijk wel een beetje een gekke groente als je het op wilt eten. Als je de bladeren gaat bakken, dan worden ze kleiner en kleiner. Er blijft van een berg bladeren niet veel spinazie meer over, dus je hebt veel bladeren nodig voor het eten.



## Hoe groeit spinazie?

Spinazie groeit heel snel, al na 6 weken kun je oogsten. Uit het zaadje komt eerst een klein plantje en groeit dan snel uit tot lekkere spinaziebladeren. Maar als de plant te snel groeit, dan kan hij 'doorschieten'. Dan komen er te vroeg bloemen uit en groeien er bijna geen bladeren aan.

## Hoe smaakt spinazie?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

## WEETJE

Geef altijd water naast de bladeren en niet op de bladeren. Anders wordt de plant bruin.

## Oogsten

Als de spinaziebladeren groot genoeg zijn, ongeveer 5 cm, kan je ze plukken of knippen. Neem alleen de buitenste bladeren dan kan je later nog een tweede keer oogsten.



Komt er al een  
plantje uit de grond?  
Hoe ziet dat eruit?

Welke vorm heeft  
een spinazieblad?  
Tekenen 'm hier



# Tomaat

Er zijn verschillende soorten tomaten: gewone (tros)tomaten, cherrytomaatjes, vlees-tomaten, gele en oranje tomaten, noem maar op. De één eet je juist koud en de ander warm. Tomaten zitten vaak overal doorheen, in salades, maar ook in pastasauzen, soep en natuurlijk ketchup!



## Hoe groeit de tomaatplant?

Een tomaatplant groeit van een klein zaadje uit tot een grote plant. De tomaat houdt erg van warmte en zon! Door de plant steeds genoeg water te geven, groeit 'ie goed. De plant heeft wel een beetje hulp nodig van een stok, anders kan hij omvallen. Aan de plant komen gele bloemetjes. Daaruit groeien de tomaten. Eerst zijn ze nog groen en als ze bijna rijp zijn, kleuren ze rood.

### WEETJE

Het is heel belangrijk om elke week te dieven. Te wat? Te dieven. Dan haal je kleine nieuwe stengeltjes in de oksels van de takken van de plant eruit.



## Hoe smaakt een tomaat?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

## Oogsten

Tomaten oogst je als ze helemaal rood zijn, je knipt of breekt ze dan voorzichtig van de plant af, met het kroontje er nog aan.

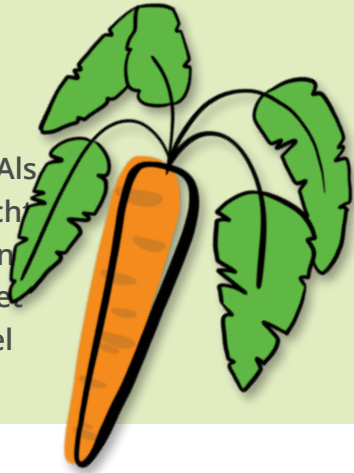
Teken een tomatenplant als deze  
net zo groot is als jij bent



Zitten er al tomaten aan  
de plant? Laat hier maar  
zien hoe ze eruit zien!

# Wortel

Wortel heet ook wel bospeen of winterpeen. Bospeen zijn lange dunne oranje wortelen, die koop je als een bosje met het groen (loof) er nog aan. Als ze zijn gewassen en zonder loof verkocht worden, heet het waspeen. Winterpeen is een grotere en dikkere wortel. Die eet je vaak in... de winter natuurlijk! Wortel kun je rauw of gekookt eten.



## Hoe groeit de wortel?

Wortels groeien onder de grond. Als de grond een beetje los is, kunnen wortels mooi recht naar beneden groeien. Maar als de grond erg vast is, krijgen de wortels allemaal gekke vormen. Dat komt omdat de wortel wel wil groeien, maar moeilijk recht naar beneden kan groeien.

## Hoe smaakt een wortel?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

## WEETJE

Worteluliegen zijn dol op wortels. Ze leggen eitjes aan de bovenkant van de wortel. De larven die uit de eitjes komen, boren daarna gangen door de wortel.

## Oogsten

Als je de grond rond de wortels een beetje weg veegt, zie je de bovenkant van de wortels. Als die 2 tot 4 centimeter is, kan je de wortels uit de grond trekken.

Zie je al of de wortels  
groeien? Hoe ziet het  
loof/blad eruit?



Teken een wortel die  
klaar is om opgegeten te  
worden, hoe ziet die eruit?

# Zonnebloem

Huh, een bloem in dit moestuinboekje? Bloemen kan je toch niet eten? Jawel hoor, er zijn genoeg bloemen die je kan eten. Van de zonnebloem kan je de pitten opeten. Van de pitten wordt ook olie gemaakt: zonnebloemolie. Maar ook de bijen en hommels eten graag de honing van de bloem.



## Hoe groeit de zonnebloem?

Uit een zonnebloempit kan een nieuwe zonnebloem groeien. Eerst nog een klein plantje met twee blaadjes, maar al snel wordt deze groter en groter. Vanuit het midden komen steeds weer nieuwe bladeren en na een tijdje zie je een bloemknop groeien. Deze wordt langzaam geel en dan ineens springt de bloem open en is daar de zonnebloem! Daarna blijft 'ie nog verder groeien.

## WEETJE

Laat je de bloem met pitjes na de bloei in de tuin staan, dan heb je in de herfst bezoek van veel vogels. Die zijn er dol op!

## Hoe smaakt een zonnebloempit?

- Lekker
- Vies
- Weet ik nog niet

## Oogsten



Als je wilt kun je de pitten uit de uitgebloeide bloemknop halen. Daarvoor moeten eerst alle gele blaadjes van de bloem zijn afgevallen. En moet de bloemknop nog wat verder drogen.

Hoe ziet het plantje  
er na 6 weken uit?



Is de zonnebloem al  
groter dan jij? Teken 'm  
en meet de lengte op



HUISJE  
BOOMPJE  
BEESTJE

EEN INITIATIEF VAN STICHTING KINDERPOSTZEGELS

**ivn** natuur  
educatie