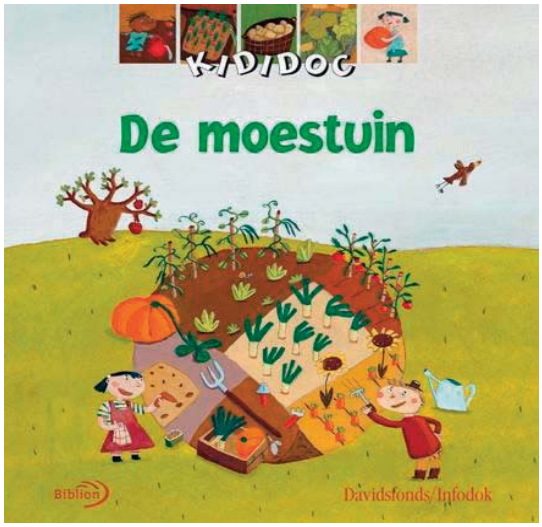
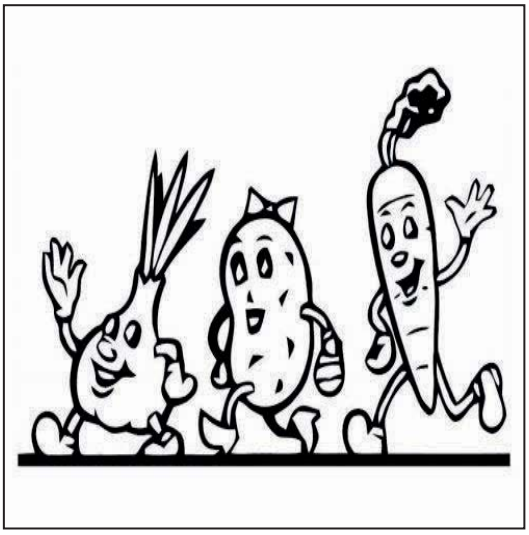
Lesbrief Vergeten Groenten

Romeinse wortels en Tijger tomaten





Romeinse wortels en Tijger tomaten

Lesbrief Vergeten Groenten

Inhoudsopgave

Tijdsbalk met alle belangrijke momenten

Overzicht van alle opdrachten

1. **Inleiding: Romeinen, ridders en tijgers**
   - Waarom zijn worteltjes oranje
   - Tijgertomaten
   - Opdrachten

2. **Groenten en vlees: snoeptomaatjes en gehaktballetjes**
   - Wat is een groente
   - Wat is vlees
   - Waar groeide de allereerste groente
   - Hoe ontstaat een groente
   - Groenten steeds lekkerder maken (veredelen)
   - Links waarop meer informatie te vinden valt
   - Opdrachten

3. **Waar komen groenten vandaan: groenten komen vaak uit Nederland en Spanje**
   - Groenten komen vaak uit Nederland of Spanje
   - Fruit komt uit veel andere landen
   - Welke groenten eten we het meest in Nederland
   - Verkrijgbaarheidkalender voor groenten
   - Opdrachten
   - Klassenproject: waar komen de groenten die ik eet vandaan?
   - Bespreekpunten en vragen voor thuis
   - Links waarop meer informatie te vinden valt

Romeinse wortels en Tijger tomaten

Lesbrief Vergeten Groenten

4. Vergeten groenten: pastinaken, aardperen en Huttentutten

- Voorbeelden van vergeten groenten
- Komkommer is groen en tomaat is rood
- Hoe groenten vergeten kunnen raken
- De bekendste aardappel ter wereld is door een schoolmeester uitgevonden
- De uitvinder van de friet was géén Belg
- Opdrachten
- De aardappel, eeuwen lang een "duivelse groente"
- Aardappel weetjes
- Worteltjes komen uit Afghanistan
- Sla komt uit ……
- In elke plaats hadden ze vroeger hun eigen groentesoort
- Hoe het komt dat "vergeten groenten" er nu weer zijn
- Kan voedsel in de mode zijn?
- Bespreekpunten/vragen voor thuis
- Links waarop meer informatie te vinden valt

5. Hoe groeien groenten: oei, ik groei

- Wat is een groente
- Hoe groenten groeien
- Opdrachten
- Hoe komt een groente uit een zaadje
- Opdrachten
- Bespreekpunten/vragen voor thuis
- Links waarop meer informatie te vinden valt

Romeinse wortels en Tijger tomaten

Lesbrief Vergeten Groenten

6. De gezonde maaltijd: hoe word ik slim, groot en sterk

- Ons eten komt uit heel veel landen
- Mensen kookten 10.000 jaar geleden voor het eerst gerechten
- Hoe het eten uit verschillende landen zich met elkaar vermengde
- Opdrachten
- Wat kinderen nodig hebben om te groeien
- Vitaminen en mineralen zitten in groente en fruit
- Ongezond eten bevat veel te veel suiker en teveel zout
- Tussendoortjes
- Opdrachten
- Hoe je het beste kunt eten
- Opdrachten
- Bewegen is óók gezond
- Bespreekpunten/vragen voor thuis
- Opdrachten
- Links waarop meer informatie te vinden valt

7. Kweken met groenten: mijn eigen tuintje

- Groenten uit de winkel of uit de moestuin
- Wat mensen van de moestuin weten
- Opdrachten
- Je moestuin: het eerste begin
- Wat wil je kweken
- Voorbeeld tuintjes
- Zaden bestellen
- Opgekweekte plantjes kopen
- Hoeveel grond heb je nodig
- De materialen die je nodig hebt
- Water
- Tijd
- Grond omspitten
- Bemesten
- Zaaien en opkweken
- Bespreekpunten/vragen voor thuis
- Links waarop meer informatie te vinden valt

Romeinse wortels en Tijger tomaten

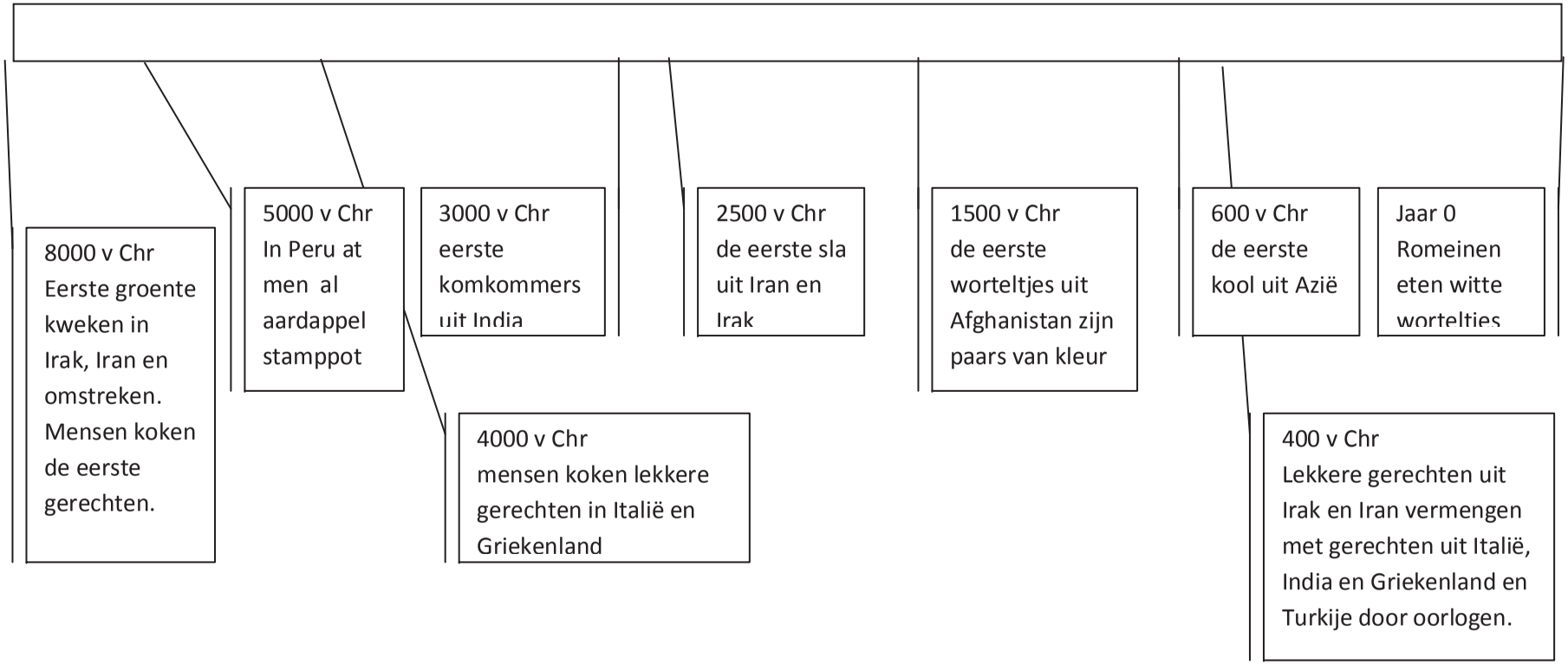
Lesbrief Vergeten Groenten

8. Koken met groenten: ik kan lekker koken

- Pastinaken hutspotje
- Tomatensaus
- Smulpasteitjes
- Spinazie-pannenkoeken

Reuzenbonen, die ook wel “Boerentenen of Paterstenen” worden genoemd.

Tijdsbalk met belangrijke momenten



Tijdsbalk met belangrijke momenten

600 n Chr
In 600 na Christus ontstaat de Islam en de Arabieren veroveren veel landen. Denk aan Armenië, Azerbeidzjan, Bahrein, Cyprus, Irak, Israël, Jemen, Jordanië, Koeweit, Libanon, Palestina, Saoedi-Arabië, Syrië en Turkije.

1300 n Chr
Ridders eten de eerste gele wortelties

1530 na Chr
de eerste aardappels en tomaten uit Peru

1492 na Chr
Columbus ontdekt Amerika

1600 n Chr
de eerste oranje worteltjes uit Nederland

1600 n Chr
ontdekking aardpeer in Canada

1600 n Chr
Uitvinding van de friet in Spanje

1800 n Chr
Koning Willem van Oranje vindt witte komkommers lekkerder dan de groene

Tijdsbalk met belangrijke momenten

1800 n Chr
Pastoor ontdekt de Heilige Boontjes

1900 n Chr
Sla werd heel vaak gekookt gegeten

1950 na Chr
Ongezond en dikmakend fabriekseten ontstaat. Met teveel suiker en teveel vet.

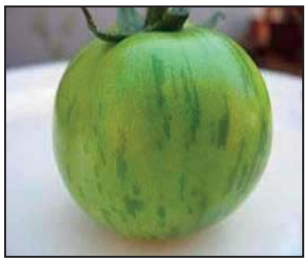
1800 n Chr
Mensen in Nederland gaan aardappels eten in plaats van pastinaak en aardpeer

1900 n Chr
Schoolmeester in Nederland vindt bekendste aardappel ter wereld uit

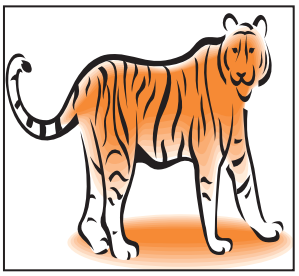
2010 na Chr
Er komen steeds meer te dikke mensen. Ook te dikke kinderen. Die waren er voor 1980 bijna niet.

1. Inleiding
Romeinen, ridders en tijgers

Waarom zijn wortels zijn oranje? Ze zijn ook geel, wit, rood en paars. De Romeinen aten witte en paarse worteltjes (2000 jaar geleden). De ridders aten gele wortels (1000 jaar geleden). Oranje worteltjes bestonden toen nog niet. Maar 400 jaar geleden waren er het eerst oranje worteltjes. Het oranje worteltje is een Nederlandse uivinding.



Tijgertomaten. Tomaten zijn rood. Maar ze zijn ook geel of groen-geel gestreept. Groen-geel gestreepte tomaten zijn heel lekker. Ze heten Tijger tomaten.



Romeinen en tijgers zijn gezond en sterk. Van groenten wordt je ook gezond en sterk. Groenten zijn lekker als je ze goed kweekt en kookt. Niet iedereen kan dat. Hier leer je waar groenten vandaan komen. En hoe je groenten lekker kunt koken. Hoe je zelf je groenten kunt kweken staat er ook in.

Opdracht

Wat eet jij om sterk van te worden? Teken jouw maaltijd.

Opdracht

Plak met plaatjes een collage met alles wat je eet en drinkt.
Bespreek in de klas met elkaar of dat een gezonde maaltijd is.

Opdracht

Je hebt in de vorige opdracht een tekening gemaakt over jouw maaltijd.
Op welke van de voorbeeldplaatjes lijkt jouw tekening het meest?

Kijk naar dit filmpje over meer uitleg: http://schijf-van-vijf.nl/schijf-van-vijf-filmpje/

2. Groenten en vlees
Snoeptomaatjes en gehaktballetjes

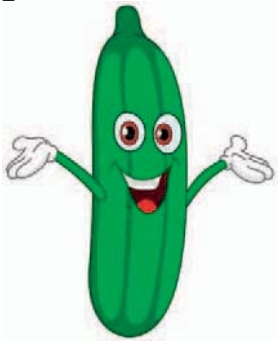
Wat is een groente
Groente komt van planten. Als je een zaadje in de grond stopt groeit er een plant uit. Eetbare planten noemen we groenten. Bijvoorbeeld sla, tomaat, aardappel of komkommer. Andere planten die je kunt eten zijn kruiden of fruit.

Wat is vlees
Vlees komt van dieren. Als je een dier slacht dan maak je er vlees van. Bijvoorbeeld hamburgers, worsten, kipfilets of vleeskroketten. Maar ook vis is dierlijk eten. Andere dingen die je kunt eten van dieren zijn melk of eieren.

Waar groeiden de allereerste groenten
Tomaat, worteltjes, komkommer, aardappels, sla, bloemkool, bonen en paprika ken je wel. Deze groenten groeien allemaal bij ons in Nederland. Ze zijn heel vroeger bijna allemaal uit een ander land naar ons gekomen. Dat kwam door de ontdekkingsreizigers van vroeger, die brachten planten mee. Maar ook binnenvallende legers en rondtrekkende stammen brachten vroeger groenten van land naar land.

- Komkommer: 5.000 jaar geleden groeiden komkommers in India. Rondtrekkende stammen brachten heel vroeger de komkommerzaadjes van India naar ons toe. In de tijd van je overgrootouders (1900 tot 1930) waren ze meestal wit.
- Sla: de oersla groeide 3.500 jaar geleden voor het eerst in landen als Irak en Iran. De Romeinen brachten de sla 2000 jaar geleden naar Nederland.
- Worteltjes komen uit Afghanistan. De mensen kweekten uit een wilde plant 2.500 jaar geleden voor het eerst worteltjes. Ze waren wel paars van kleur. Rondtrekkende reizigers namen ‘paarse’ wortelzaadjes mee van Afghanistan naar ons land. De oranje worteltjes werden bijna 2000 jaar na de allereerste oerwortel pas in Nederland voor het eerst gekweekt.
- Tomaten en aardappels groeiden het eerst in Amerika. Columbus ontdekte 500 jaar geleden Amerika. Hij bracht de zaadjes van aardappel en tomaat naar ons toe.

INDIA
5000 jaar geleden

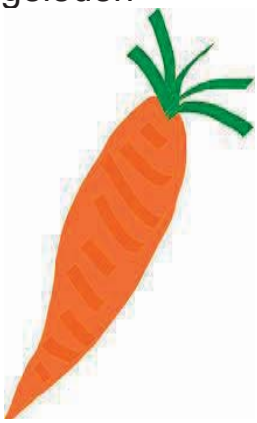


De allereerste komkommers waren rond als een bal met veel stekels

IRAK / IRAN
3500 jaar geleden

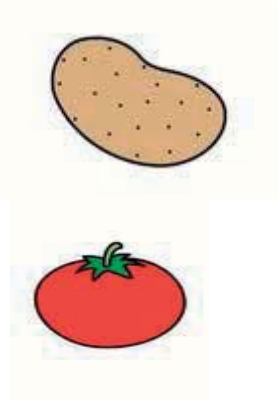
De allereerste sla was een lange stengel met langwerpige blaadjes

AFGHANISTAN
2500 jaar geleden



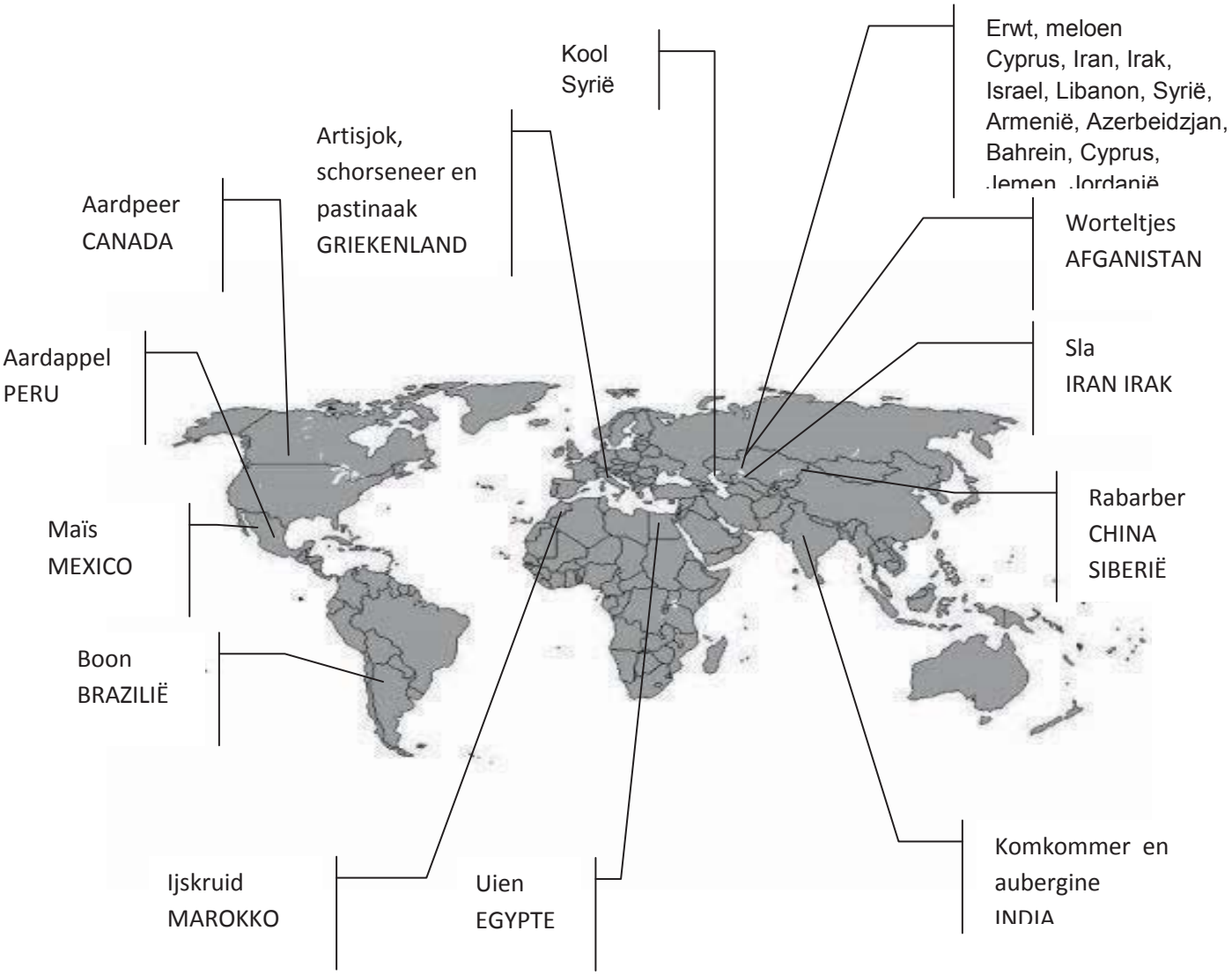
De allereerste worteltjes waren paars van kleur.

PERU
500 jaar geleden



De allereerste aardappels en tomaten waren veel kleiner en hadden andere kleuren: geel, groen, wit of paars

Waar groeiden de allereerste groenten



Waar komen de groenten vandaan. Een lange lijst met alle groenten staat op www.vergetengroenten.nl

Aardappel	Zuid-Amerika, vooral Peru en Chili
Artisjok	Griekenland en Turkije
Aubergine	India
Boon	Peru, Brazilië, Mexico
Courgette	Amerika, vooral Peru
Erwt, groene erwten, doperwten, peulen	Cyprus, Iran, Irak, Israel, Libanon, Syrië, Armenië, Azerbeidzjan, Bahrein, Cyprus, Jemen, Jordanië, Koeweit, Libanon, Palestina, Saoedi-Arabië, Syrië en Turkije.
IJskruid	Marokko, Libië, Algerije
Kalebas	Afrika, reeds in Egypte in 4000-3000 v. Chr.
Komkommer	India
Kool: bloemkool	De allereerste vermelding van in cultuur gebrachte koolsoorten zijn van 600 voor Chr. Vanuit uit Azië of Cyprus via Italië
Kool: broccoli	Italië
Kool: spruitkool	België
Maïs	Mexico, van de vroege beschavingen van de Maya's, Azteken
Meloen	Cyprus, Iran, Irak, Israel, Libanon, Syrië, Armenië, Azerbeidzjan, Bahrein, Cyprus, Jemen, Jordanië, Koeweit, Libanon, Palestina, Saoedi-Arabië, Syrië en Turkije.
Peen, wortel	Afghanistan of Pakistan.
Rabarber	China en Siberië
Ramenas	Afghanistan

Hoe ontstaat een groente?

Wilde planten in de natuur werden door mensen "gecultiveerd". Mensen plukten een wilde plant. Ze proefden er voorzichtig van. Als die best te eten was gingen ze die plant kweken in hun tuin. Als dat lukte, pakten ze de zaadjes ervan. Dan zaaiden ze die zaden het volgend jaar weer enz. kregen de mensen groente om te eten.

Groenten steeds lekkerder maken (veredelen)

Die "oergroenten" waren nog klein en dun. Oerkomkommers zijn heel klein met stekels erop. Oerworteltjes zijn heel dun en paars van kleur. De mensen pakten van de lekkerste en dikste groenten de zaadjes. Die zaaiden ze opnieuw. Van de groenten die toen groeiden pakten ze wéér van de lekkerste en dikste groenten de zaadjes. Die zaaiden ze weer uit. Als je zo honderd jaar doorgaat krijg je van oergroenten de groenten die we nu kennen. Van de lekkerste en beste groenten zaadjes pakken en weer opnieuw zaaien heet "veredelen". Er zijn nu hele grote bedrijven die dat voor de boeren doen. De boeren kopen bij die bedrijven de zaadjes. Daar groeien dan de lekkerste en dikste groenten uit. Nederland is in de wereld een van de belangrijkste leveranciers van zaden.

Links waarop meer informatie te vinden valt

Een lijst met de herkomst van alle groenten !
www.vergetengroenten.nl

Hier kun je nazoeken hoe lang geleden een groente is ontstaan:
http://translate.google.nl/translate?hl=nl&langpair=en%7Cnl&u=http://www.foodtimeline.org/&ei=uoLqUOqgFrDK0AXJh4HQAw
(Uit het Engels in het Nederlands vertaalde website)

Welke groente groeide het eerst in welk land:
http://www.fondation-louisbonduelle.org/uploads/tx_flbnews/Wereldkaart_nl.pdf

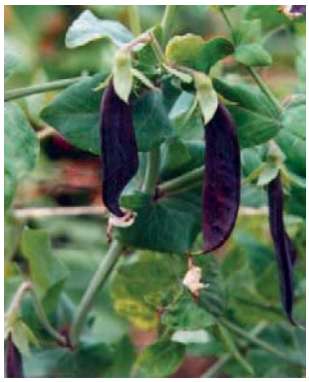
Filmpjes hoe groenten en fruit in andere landen groeien
ANANAS http://www.youtube.com/watch?v=LPtS5PYaX9w

Opdracht

Maak een lijstje met jouw favoriete groenten. Schrijf erbij in welk deel van de wereld deze groente voor het eerst werd ontdekt.

Opdracht

Sommigen groenten zijn makkelijk te koop. Sommige groenten zijn moeilijk te koop. Omcirkel de groenten die makkelijk te koop zijn.



Capucijner

Wortel

Boerenkool

Aardpeer

Tomaat

Pastinaak

3. Waar komen groenten vandaan *Groenten komen vaak uit Nederland en Spanje*

Groenten komen vaak uit Nederland of Spanje

Nederland is een echt groenteland. Veel groenten groeien in Nederland. Nederlandse groentetelers zijn vaak de beste van de wereld. Maar in Nederland is het winters te koud om groenten te kweken. De groenten groeien winters wel in andere, warmere landen. Die groente moet dan de boot, vrachtauto of vliegtuig naar ons toe gebracht worden.

Hoe meer groente er is in een land, hoe goedkoper. In de zomer is er veel te koop, ook uit andere landen. De meeste mensen kijken vooral naar de prijs, niet waar de groente vandaan komt.

Uien	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Nieuw Zeeland		
Tomaat	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Spanje		
Worteltjes	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Spanje		
Bloemkool	komen uit	Nederland	maar ook uit:	België	Frankrijk	Duitsland
Boontjes	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Egypte	Kenia	Marokko of Senegal
Paprika	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Spanje	Israël	
Prei	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Spanje	Frankrijk	Marokko
Asperges	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Peru		
Paprika	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Israel		
Courgette	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Spanje		
Spinazie	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Spanje		
Komkommer	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Spanje		
Sla	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Spanje, Italië, Frankrijk		
Witlof	komen uit	Nederland	maar ook uit:	België, Frankrijk		
Broccoli	komen uit	Nederland	maar ook uit:	Spanje, Italië, Frankrijk		

Fruit komt uit veel andere landen

Fruit groeit bijna overal, maar niet overal groeit hetzelfde. In warme landen groeien bv sinaasappelen, kiwi's en bananen, maar in landen waar het minder warm wordt, zoals in Nederland, groeit dit fruit niet. Het is wel te koop.

Welke groenten eten we het meest in Nederland?

Weet je welke groente de mensen in Nederland het meest eten? De acht meest gegeten groenten zijn: tomaat, komkommer, bloemkool, sla, witlof, bonen, broccoli en paprika. Mensen in Nederland eten veel gewokte groenten, daarvoor kopen ze zakjes met groentemix.
Aardappels en uien tellen we niet mee als groente, maar eigenlijk is het wel een groente. Aardappels en uien eten we in Nederland ook heel erg veel. In Frankrijk noemen ze aardappelen wel een groente.

Verkrijgbaarheidkalender voor groenten.

Wanneer is welke groente te koop: zie de bijlage helemaal achterin. Of kijk op internet bij:
http://www.groentenenfruit.nl/veggipedia/verkrijgbaarheidskalender

Oranje = Nederlandse groente moeilijk te koop
Geel = Nederlandse groente makkelijk te koop
Groen = de tijd dat het in de winkel ligt als Nederlandse of buitenlandse groente

Opdracht

Zoek op wanneer boerenkool en tuinbonen verkrijgbaar zijn.

Maak een boodschappenlijst met groenten die je 's zomers koopt en die je 's winters koopt.

Ga naar de winkel en reken uit wat jouw boodschappenlijst kost.

Klassenproject: waar komen de groenten die ik eet vandaan?

Hier staat een klassenproject om na te gaan hoe duur groenten zijn en waar ze vandaan komen:
http://intranet.clusius.nl/Heerhugowaard/Website%20HHW/DNO%20opdrachten/Klas%202/Mens%20en%20Natuur/M_N%20klas%202%20Waar%20komen%20groente%20vandaan.pdf

Opdracht

Ieder kind neemt 1 stuks groente mee naar school. In de klas ga je de groenten ook koken. Ga dan proeven en bespreek hoe je het vindt smaken: rauw, gekookt en gebakken.

TIP! Proef eens geblinddoekt en raad wat het is.

Bespreekpunten/vragen om thuis met ouders en grootouders te bespreken om gedeelde aandacht voor het onderwerp te verwerven.

Is het goed of niet goed dat groenten van heel ver komen? Wat koop je als je de keuze hebt tussen bonen uit Nederland, uit Spanje of uit Egypte? En kies je uien uit Nederland, of ga je voor uien uit Peru?

Groenten kopen uit Nederland is goed voor de Nederlandse boeren en beter voor het milieu, omdat de groente geen lange reis hoeft af te leggen. Het is beter omdat je in de winter anders geen bonen kunt eten omdat ze hier niet groeien. Soms zijn groenten uit andere landen goedkoper. In andere landen krijgen de mensen minder betaald en zijn de mensen armer. Als ze voor ons groenten kweken hebben ze werk en hebben ze een beetje geld en dan kunnen hun kinderen naar school gaan.

Moet je kijken uit welk land een groente komt voordat je het koopt?

Zijn de groenten die ik thuis veel eet ook de groenten die andere mensen in Nederland het meest eten?

Hoe kun je in de winkel zien waar de groenten vandaan komen?

Is zelf groenten kweken niet het allerbeste? Waarom kweken jullie thuis wel / geen groenten?

Links waarop meer informatie te vinden valt

Hier staat een kaartje met de landen waar de groenten vandaan komen
http://elsengel.nl/portfolio/wp-content/uploads/Groentewijzer280312.png

De tien meest gegeten groenten in Nederland zijn:
http://www.tuinbouw.nl/files/page/Top10aankopenNL.pdf

Hier staat een kalender van enkele groenten en de landen waar ze vandaan komen
http://groentefruit.milieucentraal.nl/Groente-en-Fruit-Kalender/groente-en-fruit-kalender/download/gfk.pdf

Wat groeit waar:
http://www.topfitkids.nl/Locaties/Bibliotheek/Weten/Wereldkaart/

4. Vergeten groenten
Pastinaken, aardperen en Huttentutten

Voorbeelden van vergeten groenten
Groenten die men vroeger at en nu niet meer noemen we vergeten groenten. Logisch. Deze groenten kent bijna niemand meer. Vergeten groenten zijn bijvoorbeeld:

- Pastinaken (een soort wortel)
- Aardperen (knollen uit de tuintjes van Indianen uit 1600)
- Boomspinazie (spinazie die groen - paars gekleurd is en die aan een boom groeit)
- Huttentutten (groene blaadjes die men 2000 jaar geleden at)
- Meiraapjes (een mals wit knolletje)
- Postelein (een soort blaadjes die men roerbakt)
- Kardoenen (een soort bleekselderij)

pastinaak

aardpeer

kardoen

meiraap

postelein

boomspinazie

Komkommer is groen en tomaat is rood

Komkommer is groen en tomaat is rood. Dat is niet altijd zo geweest. Vroeger aten de mensen groenten die andere kleuren hadden. Nu eten we alleen groene komkommers. In 1910 aten de mensen in Nederland witte komkommers. Twee honderd jaar geleden vond de koning van Nederland de witte komkommers veel lekkerder. Hij vroeg zijn tuinmannen om alleen maar witte komkommers te kweken. Voorbeelden van vergeten groenten met een andere kleur:

- Witte komkommers
- Paarse spruitjes
- Paarse aardappels
- Rood met wit gestreepte bietjes
- Witte broccoli
- Rode of zwarte aardappels
- Gele tomaten
- Witte worteltjes
- Oranje bloemkolen
- Gele radijsjes
- Heilige bonen (een boon met een tekeningetje van een engel erop)

Ying yang boontjes
(Ze bestaan echt!):

Het originele ying yang teken

Witte komkommer

Paarse spruitjes

Paarse, rode en gele en oranje wortels

Gele en witte radijs

**Heilige boontjes –
een engeltje op elk boontje**

Paarse aardappels

Roodwit gestreepte bietjes

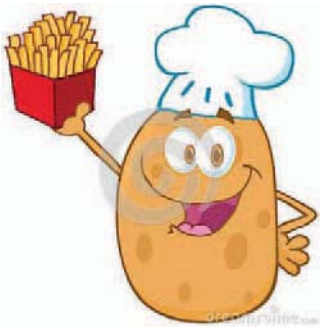
Gele tomaten

Bonen zijn er in heel veel kleuren:

De bekendste aardappel ter wereld is door een schoolmeester uitgevonden

Het bekendste aardappelras ter wereld heet "Bintje". Het aardappelras ontstond in een Fries klaslokaal. Dat was 110 jaar geleden. Een schoolmeester, De Vries genaamd, was in de klas altijd met aardappels kweken bezig. Het was voor hem een manier om de kinderen les in biologie te geven. Als hij tot een goed resultaat was gekomen, gaf hij zijn 'nieuwe' aardappel de naam van een van de schoolkinderen mee. Toen hij een prachtig exemplaar had gekweekt, vernoemde hij deze naar het beste meisje van de klas: Bintje Jansma.

De uitvinder van de friet was geen Belg



Omstreeks 1600 na Christus is de friet uitgevonden. Waren het de Belgen … of toch iemand anders?

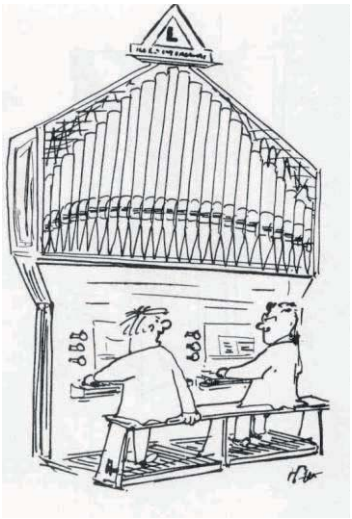
Kijk op www.vergetengroenten.nl en lees het verhaal van de uitvinding van de friet.

Opdracht

Meerkeuze vraag:

Wie vond de friet uit?

- **Een Belgische kok**
- **Een Spaanse non**
- **Een Zweedse orgelspeler**



Opdracht

Maak een tekening van het verhaal hoe de friet is uitgevonden.
Maak een stempel van aardappels. Doe net zoals de nonnen die een kruisteken uit een aardappel sneden en zo de friet uitvonden.

Opdracht

Bestaan Heilige boontjes met op elk boontje een engeltje erop getekend

Tweehonderd jaar geleden veroverde Napoleon Nederland? Een pastor verstopte zijn gouden kostbaarheden voor de Franse veroveraars. En hij ontdekte toen het Heilige Boontje. Kijk op www.vergetengroenten.nl en lees het verhaal van deze wonderbaarlijke ontdekking.

Opdracht

Maak een tekening van het verhaal hoe de heilige boontjes zijn ontdekt.

Hoe blije bietjes" eruit zien

Je kent zeker alleen rode bietjes. Er bestaan ook blije bietjes. Ja, ze bestaan écht, die Blije bietjes. Er zijn ook gele boterbietjes. Kijk op www.vergetengroenten.nl en kijk naar de bietjes.

De aardappel, eeuwen lang een "duivelse groente"

Columbus ontdekte in 1492 Amerika. Het was de Spaanse veroveraar Francisco Pizarro die in 1524 in Peru aan land ging en de aardappel had kunnen ontdekken. Maar hij had geen oog voor het nietige aardknolletje van de Inca's. Pas 26 jaar later kwam de aardappel van Amerika naar Europa.

Men at in het begin ook bladeren en bessen van de aardappel. Die zijn giftig en men ging er dood van. De aardappel had al snel de naam een "duivelse plant" te zijn. Iedereen keerde er zich van af.

Napoleon herontdekte begin 1800 de aardappel. Hij wilde zijn soldaten ermee voeden. Maar boeren weigerden aardappels te telen, omdat men er nog steeds bang van was.

Jaren later, rond 1820, heeft de Paus aardappels gegeten. Dat hielp. Boeren geloofden de Paus en gingen aardappels kweken. Dat beviel heel goed. In 1850 was de aardappel volksvoedsel nummer één.

Aardappel weetjes

De aardappel is het vierde belangrijkste voedingsgewas ter wereld. ’De aardappel wordt slechts overtroffen door tarwe, rijst, en maïs .

Er zijn circa 5000 rassen van de aardappel.

Inca’s aten 7000 jaar geleden al aardappels De versteende overblijfselen van gecultiveerde knollen zijn in een grot in Peru gevonden, die 7.000 jaar geleden bewoond werd.

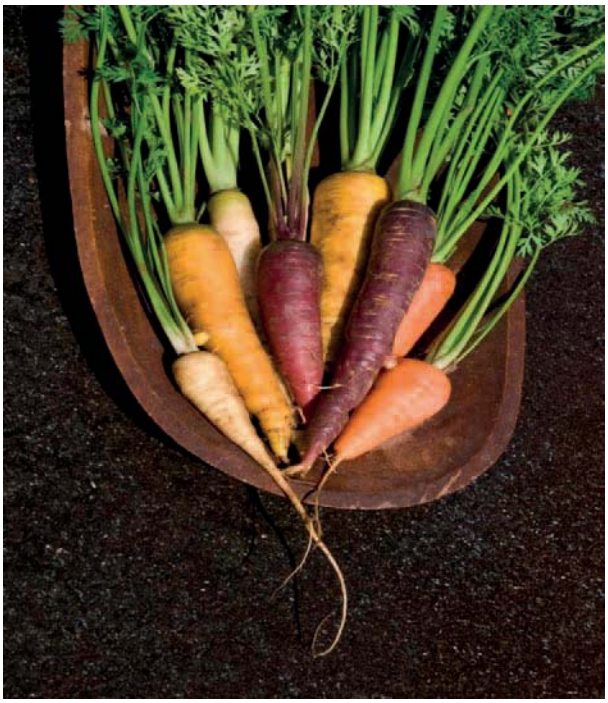
De Inca’s aten duizenden jaren geleden al aardappelcake en hutspot, gerechten die pas rond 1850 in Europa gegeten werden.

Nederland kent het meest ideale klimaat voor de aardappelteelt ter wereld. Ons kleine landje is werelds grootste aardappel exporteur van de hele wereld.

.

Worteltjes komen uit Afghanistan

Rood, zwart, geel, wit, paars - dit waren de kleuren de wortelen waarmee begonnen. Alles behalve oranje. De oerpeen komt uit Afghanistan en is paars van kleur. In de Romeinse tijd waren er, naast paarse, ook wit gekleurde wortels. De eerste oranje wortelen zijn in Hoorn in 1600 ontdekt. Ze werden over heel Europa "Hoornsche wortelen" genoemd. De ontdekking van vitaminen in de 19de eeuw, en meer in het bijzonder van vitamine A, maakte de wortel zeer populair. Momenteel is de oranje wortel niet meer weg te denken in ons menu.



Er bestaan veel kleuren wortels. Veel mensen kennen eigenlijk alleen de oranje wortel.

Sla komt uit ……

Sla at men al 3500 geleden voor het eerst. De aller- allereerste sla komt uit West Azië. Daar liggen landen als Armenië, Azerbeidzjan, Bahrein, Cyprus, Irak, Israël, Jemen, Jordanië, Koeweit, Libanon, Palestina, Saoedi-Arabië, Syrië en Turkije.

De oersla had geen krop. Het was een steel met allemaal losse blaadjes. Ze noemden het "stengelsla", waarvan de stengel gegeten wordt. Er zijn nu circa 1290 rassen sla. De sla was populair onder de Romeinen. In de Romeinse tijd werd sla altijd gekookt.

In Nederland kookten we tot honderd jaar geleden ook nog sla. Het werd ook wel *stoofsla* genoemd, omdat men deze sla vaker stoofde dan rauw at.

Bindsla heeft een zoete en malse smaak. Nederlanders weten vaak niet meer wat bindsla is. Jammer, want deze slasoort is bijzonder voedzaam. Eén krop bevat tot vijfmaal meer voedingsstoffen dan een gewone kropsla. Ze smaakt ook ongeveer vijfmaal zo goed, vinden wij. Eigenlijk heb je dus tien kroppen sla voor de prijs van één. Reken maar…

Columbus gaf de sla door aan de Nieuwe Wereld, Amerika, in 1492. De sla was van de eerste groenten die door mensen uit Europa in Amerika werd gezaaid.

In elke plaats hadden ze vroeger hun eigen groentesoort

Nu koop je groenten in de winkels, bij groenteboeren en op markten. Al die groenten komen van veel verschillende kwekers. Maar die kwekers hebben bijna allemaal hetzelfde ras. Vroeger hadden veel kwekers hun eigen ras. Daarom hebben veel vergeten groenten ook de naam van de plaats of provincie waar die kwekers woonden. Bijvoorbeeld:

- Blokkerder bonen
- Bloemendaalse Gele kolen
- Buggenummer Muuskes aardappeltjes
- Amsterdamse bak wortelen
- Groninger pronkbonen
- Utrechtse uitjes
- Bredase putjes kolen
- Roem van Brunswijk
- Trots van Enkhuizen
- Drentse Weekschil bonen
- Zeeuwse Gele Zeempjes radijsjes
- Limburgse Gele van Mollestaart wortels
- Noord-Hollandse bruine bonen
- Friese Gele Knossen raapjes

.. en nog veel meer

Hoe groenten vergeten kunnen raken

Sommige groenten zijn al 500 jaar geleden vergeten. Sommige groenten zijn 50 of 100 jaar geleden vergeten. Ze raken vergeten omdat boeren liever andere groenten gaan kweken. De oude groenten raken dan vergeten.

Mode: Boeren kweken liever groenten die de mensen graag kopen en eten. Zo aten mensen 200 jaar geleden heel veel pastinaken en aardperen. Ineens vinden mensen aardappels beter dan de pastinaken en aardperen. Boeren gingen toen alleen maar aardappels telen. Pastinaken en aardperen werden toen vergeten groenten omdat niemand ze meer teelde.

Geld: Boeren willen ook verdienen, dus kweken ze graag groenten die makkelijk groeien en goed verkopen. Een boer vroeger oogstte met zijn bloemkool ras "Bloemendaalse Gele" 250 kolen van zijn landje. Een andere boer had een beter ras "Langendijker kool" en oogstte 300 kolen van hetzelfde landje. Hij kreeg dus meer geld. Toen gingen alle andere boeren ook de "Langendijker kool' kweken. De "Bloemendaalse Gele kool" werd zo een vergeten groente.

Hoe het komt dat "vergeten groenten" er nu weer zijn

In 2004 wist bijna niemand meer dat er vergeten groenten waren. Toen was er een meneer in de plaats Beesel die een tuintje aanlegde met alleen maar vergeten groenten. Het waren er meer dan honderd. De mensen waren verbaasd dat er zoveel leuke en lekkere vergeten groenten waren. De eigenaar van het tuintje met vergeten groenten had ook een kookschool. Hij leerde de mensen de lekkerste smulgerechten met vergeten groenten koken. Ze waren verbaasd dat het allemaal zo lekker was. Alle kranten gingen toen ook schrijven over vergeten groenten. En televisieprogramma's filmden het tuintje met vergeten groenten. Toen zagen de mensen in Nederland dat je vergeten groenten lekker kunt bereiden. De meneer die in 2004 begon met het vergeten groenten tuintje is daarom de Nederlandse "Held van de Smaak" geworden.

In de loop der tijd zijn meer koks met vergeten groenten gaan koken. De beste van de beste topkoks kwamen naar het tuintje in Beesel om de groenten te kopen. Ook kwamen er andere groentekwekers en winkels die vergeten groenten gingen kweken en verkopen. Nu zijn er steeds meer plaatsen waar vergeten groenten te koop zijn. Hierdoor zijn vergeten groenten nu wat minder vergeten dan in 2004.

Kan voedsel ook in de mode zijn?

Net als kleding, kapsel of schoenen zijn groenten ook mode gevoelig.

Vroeger wilde de koning van Nederland **alléén witte komkommers**. Groene vond hij niet lekker. Daarom kweekten de boeren toen veel witte komkommers en geen groene. Ongeveer 80 jaar geleden werd het ineens mode om weer groene komkommers te eten.

Ongeveer 200 jaar geleden begonnen de mensen ineens **aardappels** te eten. Daarvoor aten de mensen veel pastinaken. Ineens was de aardappel hip en de pastinaak was niet leuk meer. En nu is de pastinaak ineens weer leuk. Na 200 jaar vergeten te zijn ligt de pastinaak ineens in supermarkten.

Vroeger aten de mensen **grote groenten**. Grote komkommers of grote tomaten. Nu zijn er kleine trostomaatjes, kleine snoeptomaatjes, mini paprikaatjes of mini snoepaugurkjes in de mode.

Bespreekpunten/vragen om thuis met ouders en grootouders te bespreken om gedeelde aandacht voor het onderwerp te verwerven.

Vraag je opa of oma eens welke groenten ze vroeger aten.

Neem wat groenten mee naar je opa en oma en vraag hoe ze dat vroeger kookten. Bijvoorbeeld rode kool, raapjes, postelein, raapstelen of rabarber.

Links waarop meer informatie te vinden valt

Hier staat een rijtje met verschillende vergeten groente te zien:
http://www.voedselencyclopedie.nl/Vergeten_groenten

Over een tuin met 650 soorten vergeten groenten:
http://nl.wikipedia.org/wiki/Historische_Groentenhof

5. Hoe groeien groenten: oei, ik groei

Wat is een groente

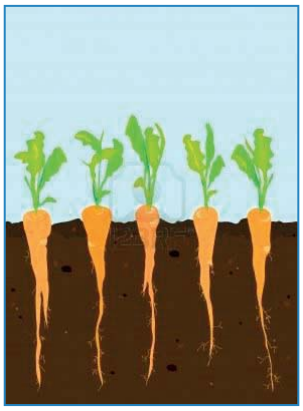
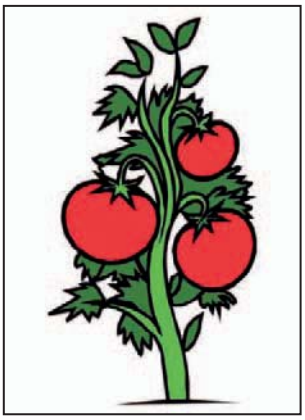
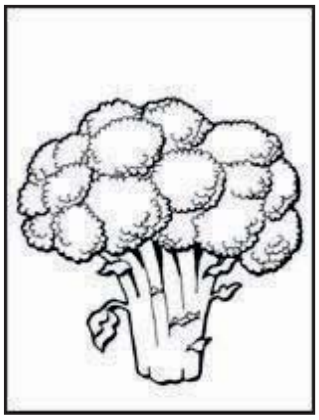
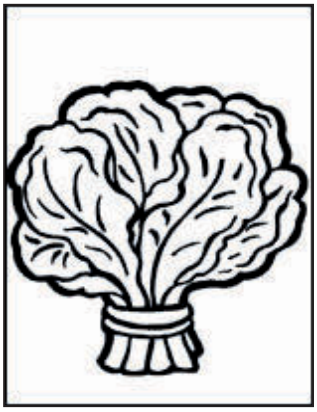
Groenten zijn de eetbare delen van planten. Welk deel van de plant je kunt eten verschilt.

Soms eet je het deel van de plant dat **onder de grond** groeit. Dat is bijvoorbeeld zo bij worteltjes.

En spinazie? Dat zijn juist **de blaadjes** van een plant.

Er zijn ook planten waarvan je alleen de **bloemknoppen** als groente eet. Dat is bijvoorbeeld zo bij bloemkool. En wat dacht je van broccoli? Dat zijn stelen met bloemen waarvan de bloemen nog niet zijn uitgekomen.

Sommigen groenten zijn de **vruchten** van een plant. Dat is zo bij komkommers, tomaten of aubergines.

Worteltjes De wortel van een plant. Het groeit onder de grond	Tomaten de vruchten van een plant. Groeit boven de grond en hangt aan de plant	Bloemkool De bloemtros van een plant. Groeit boven de grond op een steel	Spinazie De blaadjes van de plant. Groeit boven de grond als een bos blaadjes.

Hoe groenten groeien

Wist je dat maar één van de drie Nederlanders geen idee heeft hoe de meeste groenten groeien? Of dat nu onder de grond, aan een tak, op een stoel of als bloem is. Groeien spruitjes aan een struik? Groeit de bloemkool boven op een steel? En aubergine onder de grond? En erwtjes dan? Groeien die als bolletjes aan een steel? En spinazie dan, groeit dat in een struik? Veel mensen in Nederland hebben geen idee! Iemand heeft het wel eens aan heel veel mensen gevraagd. Kijk maar eens naar het lijstje met foute antwoorden hieronder!

>> 17% denkt dat champignons onder de grond groeien
(ze groeien boven de grond)

>> 23% denkt dat spruitjes aan een struik groeien
(ze groeien aan een steel van een spruitkoolplant)

>> 18% denkt dat erwten als bessen aan een struik groeien
(ze groeien in een soort doosje, de peul, en hangen aan de plant)

>> 23% denkt dat witlof als een maïskolf aan een stengel groeit
(het groeit op de grond)

>> en maar liefst 56% denkt dat knoflook als een klimop groeit
(het groeit op de grond)

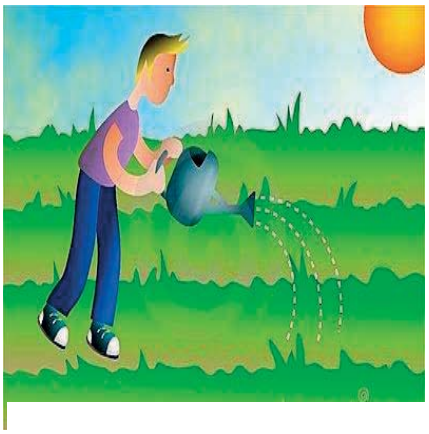
Opdracht

Hoe denk je dat groenten groeien? Maak een tekening van de groei van deze groenten: aardappel, pastinaak, sla, aubergine, uien en bonen.

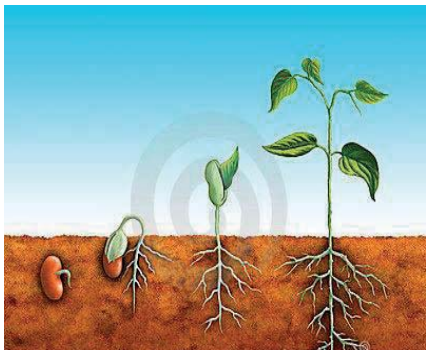
Hoe komt een groente uit een zaadje

Uit een heel klein zaadje kan een plant groeien. Kijk maar naar een boon. Een boon is het zaadje van een bonenplant. Je hoeft alleen maar een boon de grond te stoppen. En na een paar maanden heb je een plant die groter is dan jij! Maar hoe gaat dat nu precies in zijn werk.

In de boon zit een klein plantje verborgen. Dat heet het kiempje. Het heeft al een steeltje, een worteltje en blaadjes. Ook zit er een klein beetje voedsel in de boon. Dat voedsel heeft het kiempje nodig om door de aarde naar boven te groeien.



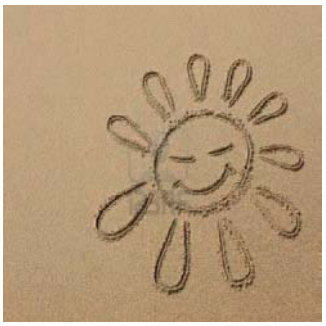
Maar zonder water gebeurt er niets. Pas als het regent, of als je hem water geeft met de gieter, zal het plantje uit de boon groeien.



Al snel komt het bonenplantje uit de grond tevoorschijn. Het voedsel uit de boon is dan bijna op. Maar er is wel voedsel nodig. Anders kan hij niet verder groeien.

Gelukkig kan het plantje zelf voedsel maken. Handig hè? Het heeft daar maar drie dingen voor nodig:

Zonlicht **grond met voedingsstoffen erin** **en water**



Opdracht

Uit te voeren vanaf half april. Neem een aardappel mee naar school. Leg een aardappel in het donker. Leg een andere aardappel in het licht. De aardappel in het donker denkt dat hij onder grond zit en is gepoot. Hij gaat kiemen vormen om een aardappelplant te worden. De aardappel in het licht zal dat minder snel doen.
NB: de aardappel moet gekocht zijn als pootgoed. Consumptie aardappelen zijn meestal behandeld zijn met kiemremmers.

Opdracht

Leg een boon in een bakje met watten of potgrond. Zorg dat het altijd vochtig blijft. Je kunt dan zien dat de boon gaat ontkiemen. Een boon is heel erg droog en hard. Door het water denkt de boon dat hij gezaaid is en wil een bonenplant worden.

Bespreekpunten/vragen om thuis met ouders en grootouders te bespreken om gedeelde aandacht voor het onderwerp te verwerven.

Test je ouders
Vraag je ouders eens wat ze weten over het groeien van groenten. Op www.vergetengroenten.nl vind je een kwis. Print hem uit, ondervraag je ouders en bespreek de uitkomst in de klas. Dat wordt lachen !!

Links waarop meer informatie te vinden valt

Zo groeit bloemkool
http://www.schooltv.nl/beeldbank/clippopup/20030108_bloemkool01

Zo groeien erwtjes
http://www.schooltv.nl/beeldbank/clip/20031127_cndpclipsb42_erwt02

6. De gezonde maaltijd: hoe word ik slim, groot en sterk

Ons eten komt uit veel landen

Hollands eten is stamppot, Italiaans eten is pasta en Mexicaans eten is tortilla's. Het lijkt of dat altijd zo was. Maar dat is niet waar. Wat we nu eten is eigenlijk een mengelmoes van het eten van heel veel andere landen.

Wat wij nu eten is een mix van eten van heel veel landen. Door oorlogen vluchtten mensen en gingen ergens anders wonen. Soldaten namen eten van de veroverde landen mee naar huis. Gedurende duizenden jaren is het eten van heel veel landen vermengd.

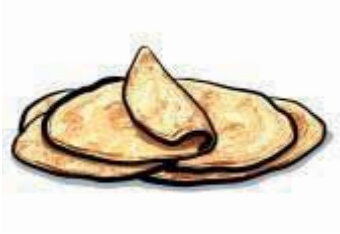
Pasta komt niet uit Italië. Wie heeft de jam uitgevonden en in welk land werd het ijs uitgevonden? Je zult verrast zijn!

Mensen kookten 10.000 jaar geleden voor het eerst gerechten

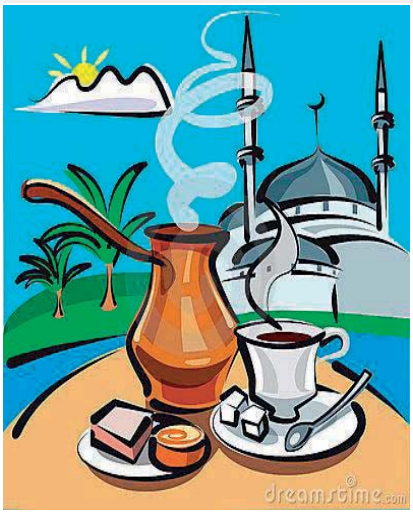
Eten koken begon heel vroeger. Mensen maakten achtduizend jaar geleden koeken van alleen graan en water enz. Dat smaakte niet zo heel lekker. Nu is het eten best wel beter. Dat is heel langzaam in duizenden jaren zo gegroeid.

De allereerste landbouw was er 10.000 jaar geleden (8.000 voor Christus).

In India, Irak, Iran en omstreken was er 6.000 voor Christus een prima keuken met olijven, kruiden, brood en vlees.



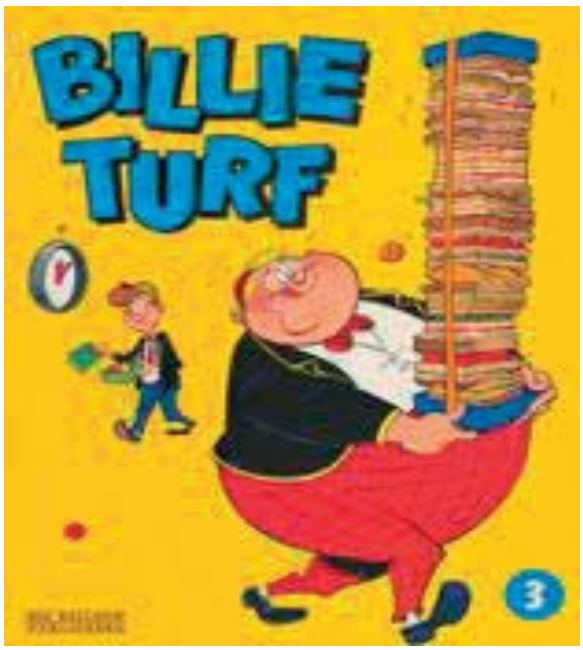
In 4.000 voor Christus kwamen er hele lekkere gerechten uit Italië en Griekenland. Toen 400 voor Christus Alexander de Grote (een Griek) Iran, Irak en India veroverde vermengde de eetgewoonten van al deze landen zich. Er ontstonden weer nieuwe lekkere gerechten. De Romeinen leerden dat allemaal van de Grieken. Toen rond 200 voor Christus de Romeinen bijna heel Europa veroverden, kwam al het lekkers van Iran, Irak, India, Griekenland en Italië bij ons terecht.



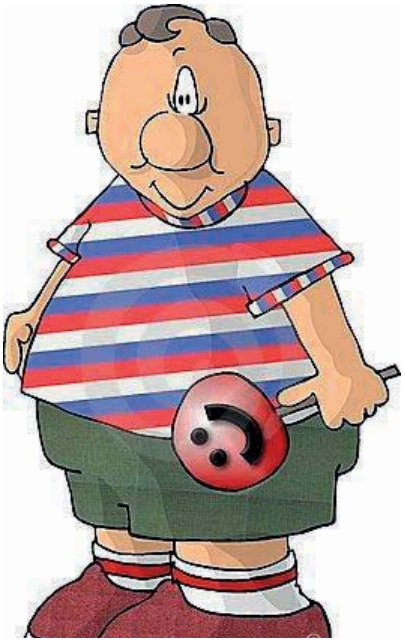
In 600 na Christus ontstaat de Islam en de Arabieren veroveren veel landen. Denk aan Armenië, Azerbeidzjan, Bahrein, Cyprus, Irak, Israël, Jemen, Jordanië, Koeweit, Libanon, Palestina, Saoedi-Arabië, Syrië en Turkije. Het Arabische eten verspreidt zich naar al deze landen.

In Hongarije ontstaat pasta, zuurkool en karnemelk en yoghurt. In Frankrijk vindt men bladerdeeg, ijs, marsepein en jam uit. De Turken verspreiden zoet gebak, gevulde groenten, koffie, rode peper in de rest van Europa van 600 tot 1300 na Christus.

Van 1300 tot nu ontstaan pizza's, stamppot, Chinees, nasi en bami, satésaus, wraps, tortilla's, barbecue, rookworst, en noem maar op.



Ongezond en dikmakend eten uit fabrieken ontstaat vanaf 1950. Met teveel suiker, teveel zout en teveel vet. Er komen steeds meer dikke mensen. Ook te dikke kinderen. Die waren er voor 1950 bijna niet.



Hoe het eten uit verschillende landen zich met elkaar vermengde

Wanneer?	Waar?	Welk soort eten?
8000-2000 v. Chr.	De eerste landbouw met graan. In India, Irak, Iran en omstreken.	Graan, koeienmelk, vlees en kaas.
6e-4e eeuw v. Chr.	Griekenland en Turkije ontwikkelt meer landbouw	Olijfbomen wijn en duiven, saffraan en andere kruiden. Vissoep werd uitgevonden. Ook de eerste saus werd uitgevonden
5e-4e eeuw v. Chr.	De tijd van de grote oorlogen in Iran, Irak en Turkije.	Iran en Irak maakten het best al goede Griekse eten nog beter. Maar Italiaanse koks geven de toon aan.
4e-2e eeuw v. Chr.	Leger van Alexander de Grote verovert Iran en Irak en komt tot India Vermenging van de Irakese-, Iraanse- en de Griekse eetcultuur.	Peper, suikerriet en andere oosterse specerijen.
4e eeuw-begin van onze jaartelling	Opkomst Romeinen. De Romeinen veroverden bijna alle landen van Europa.	Griekse koks brengen culinaire verfijning naar Rome. Gerezen brood uit Egypte, vruchten uit Klein- Azië, specerijen van Arabische handelaren. Verspreiding wijnstok, sla, wortels en andere groenten over West en Midden Europa.

6e 13e eeuw	De islam ontstaat. Verovering van Arabieren van Spanje, Sicilië, Egypte, Marokko, Libië en Syrië.	In Hongarije pasta, zuurkool, zure melkproducten. Moorse beschaving en verfijnde kookkunst in Andalusië, op Sicilië en in Zuid-Frankrijk (bladerdeeg, ijs, marsepein en jam.
6 – 13e eeuw	Verovering Balkan en Hongarije door de Turken	Verspreiding van Turkse gerechten (zoet gebak, gevulde groenten) koffie, rode peper (paprika)
15e-16e eeuw	VOC tijd, ontdekkingsreizen, ontdekking Amerika en Indonesië	Indonesië wordt ontdekt en er is ineens een overvloed specerijen: kruidnagel, peper, foelie. Er komen nieuw ontdekte groenten uit Amerika: aardappelen, maïs, chocolade, vanille, kalkoenen, aardperen, maar ook het ongezonde tabak (sigaretten).
16e - 18e eeuw	Stabilisatie	Franse haute cuisine vormt zich uit autochtonen, Italiaanse, Marokkaanse elementen.
19e eeuw	Koloniale imperia	Curry's, chutney's in de Engelse keuken, Franse invloed in Midden-Amerika, Indonesische invloed in Nederland.
20e eeuw	Nauwere contacten met de V.S. na wereldoorlogen. Belangstelling voor Verre Oosten, Japanse industriële ontplooiing	Salades en rauwkost, barbecue, fast-food. Chinese restaurants, Chinese en Japanse producten in Europese gerechten, Japanse esthetica. Ongezond en dikmakend eten. Met teveel suiker en teveel vet. Er komen steeds meer dikke mensen. Ook dikke kinderen.

Opdracht

Zijn er meerdere kinderen van verschillende nationaliteiten in de klas? Laat de ouders eenvoudige hapjes van groenten maken. Neem mee naar school en proef er allemaal van. Denk aan falaffel, ghee enzo.

Wat kinderen nodig hebben om te groeien

Uit welk land je ook komt en welk soort eten je ook lekker vindt, alle kinderen hebben gezond eten nodig. In een kinderlichaam dat in ontwikkeling is gebeurt van alles. Spieren ontwikkelen zich, de hersenen en botten groeien en de weerstand tegen ziekten wordt opgebouwd. Wat kinderen eten zorgt voor sterke spieren, slimme hersenen en weerstand tegen ziekten. In jouw eten zitten allemaal verschillende stofjes die allemaal even belangrijk zijn.

Vitaminen en mineralen zitten in groente en fruit

Groenten en fruit zijn ontzettend goed voor je. Er zitten namelijk heel veel vitaminen en mineralen in. Die stoffen heeft je lichaam nodig om gezond te blijven. Als je er niet genoeg van binnen krijgt kun je zelfs ziek worden! Daarom is het belangrijk om groenten en fruit te eten. Elke dag moet je minstens 150 tot 200 gram groente eten en 2 keer fruit. Maar meer mag natuurlijk ook! Je kunt er namelijk veel van eten zonder dik te worden.

Ongezond eten bevat veel te veel suiker en teveel zout

Wat vind je lekker? Ik weet het al! Fris, limonade, chips, snoep, koek, soep uit blik. Klopt hè? De fabrieken doen er veel te veel suiker in of veel te veel zout. Dat doen ze omdat de kinderen het dan lekker vinden en er dan meer van eten. Dan verdienen ze er veel meer aan. Maar al dat zout en die suiker is ongezond. Je wordt er best ziek van. Of te dik.

Een lijstje met gezonde dingen om te eten

Fruit en groente – vitaminen!!
Kinderen hebben vitaminen nodig, wat in veel groente en fruit zit. Hoe ouder het kind, hoe meer het nodig heeft.

Boter op je brood en bij de vis

Ook vitamine D is onmisbaar en zit in boter. Smeer dus lekker boter op je boterham. Ook in zalm, makreel, heil bot en haring zit vitamine D. Eet minstens één keer maar het liefst twee keer per week vis.

Vezels
Voor een gezond leven zijn vezels onmisbaar. Ze zitten in volkoren en bruin brood en in volkoren pasta's en rijst. Ook peulvruchten zoals kikkererwten en bruine bonen bevatten veel vezels. Gerechten als falaffel en ghee in de Arabische keuken bevatten veel kikkererwten.

Ijzer
IJzer is belangrijk om je bloed gezond te houden. IJzer zit in vlees, groene groenten, bruine bonen, appelstroop en noten.

Calcium
In melk, yoghurt en kaas zit calcium, dat erg belangrijk is voor de botten.

Vitaminesupplementen
Soms denken ouders dat als hun kind dagelijks een vitaminepil slikt, ze al een heel eind op weg zijn in de dagelijkse behoefte. Maar vitaminesupplementen vervangen geen gezonde voeding en kunnen hooguit een aanvulling zijn. Gezond, voldoende en gevarieerd eten is het allerbeste voor je kind.

Tussendoortjes

Ongezonde tussendoortjes herkennen is heel makkelijk. Als er een papiertje of verpakking om zit is het vaak niet zo gezond!! Een snoepje of een koekje mag best. Maar niet teveel en zeker niet te vaak. Snoeptomaatjes, worteltjes, komkommer, ontbijtkoek of een rijstwafel zijn beter dan snoep. Let ook op met frisdrank waar veel suiker in zit. Drink liever vers geperst vruchtensap of water met een klein beetje Roosvicee. Maar ja, je ouders moeten dat weten en je dat dan ook geven. En niet al dat ongezonde snoep en kant-en-klare ongezondere dingen!

Geschikte tussendoortjes voor oudere kinderen zijn:

- fruit
- een rijstwafel
- een boterham
- een krentenbol
- een eierkoek
- één tussendoorbiscuit (bijvoorbeeld Liga, Evergreen, Sultana, Nutribreak)

Voor de ochtendpauze is fruit heel geschikt. Vers fruit zit boordevol vezels en vitamine C. Lust je meer, dan kun je er een boterham bij eten.

Opdracht

Pak allemaal je tussendoortje uit je tas. Leg dat op één tafel. Leg het op volgorde van ongezond naar gezond. Bespreek met de leraar wat gezond is en wat niet.

Wedstrijdje doen? Maak een lijstje wat je de afgelopen week aan tussendoortjes mee naar school hebt genomen. Geef een punt van 1 tot 10 voor elk tussendoortje.
1 = ongezond
10 = gezond
Wie de meeste punten heeft is het gezondste.

Maak nu een lijstje dat je aan je ouders wilt geven. Schrijf hierop welke gezondere tussendoortjes je liever mee wilt nemen naar school.

Neem allemaal één gezond iets mee naar school. Leg alles op één tafel en bespreek met de leraar wat wel en niet gezond is en waarom.

Hoe je het beste kunt eten

Goed en gezond eten is helemaal niet zo makkelijk. Je vader en moeder weten het vaak ook niet zo goed meer. Vroeger wisten de mensen het wel en was er minder ongezond eten. Nu is er veel te veel ongezond eten en er wordt veel reclame voor gemaakt. Snoep, chips, limonade. Allemaal ongezond eten. Kinderen krijgen er te veel van. Hier staan enkele tips om gezond te eten:

- Elke dag fruit eten.
- Elke dag groenten eten.
- Volkoren brood en geen wit brood.
- Niet teveel eten waar ze in de winkel al een papiertje om hebben gedaan of wat al kant en klaar in een pakje zit. Daar zitten kleurstoffen en andere stoffen in die niet goed kunnen zijn, te veel zout (slecht voor je bloed) of veel teveel suiker (slecht voor je lichaam) in.
- Ook geen pakjes fris, drinkyoghurt enz. Lekker maar veel teveel suiker. Erg ongezond.
- Belangrijk is dat je van dit ongezonde eten heel erg weinig eet.

Bewegen is óók gezond

Als je beweegt ben je heel gezond bezig! Van bewegen word je sterk! Als je hard gaat werken — in je schooltuin bijvoorbeeld — of bij sport en bij het spelen moet je gezond eten. Bewegen kost namelijk energie. En voor die energie heeft je lichaam brandstof nodig: eten. Een topsporter eet daarom wel eens een bord spaghetti voordat hij aan een wedstrijd begint. In spaghetti zitten namelijk veel koolhydraten, brandstof dus. Maar je kunt bijvoorbeeld ook een krentenbol of een banaan eten. Daar krijg je weer nieuwe energie van! Naast brandstof heeft je lichaam ook nog andere stoffen nodig: vitaminen en mineralen. Die zorgen ervoor dat je gezond blijft!

Bespreekpunten/vragen om thuis met ouders en grootouders te bespreken om gedeelde aandacht voor het onderwerp te verwerven

Vraag je ouders waarom ze niet meer verse groenten en fruit kopen en koken?

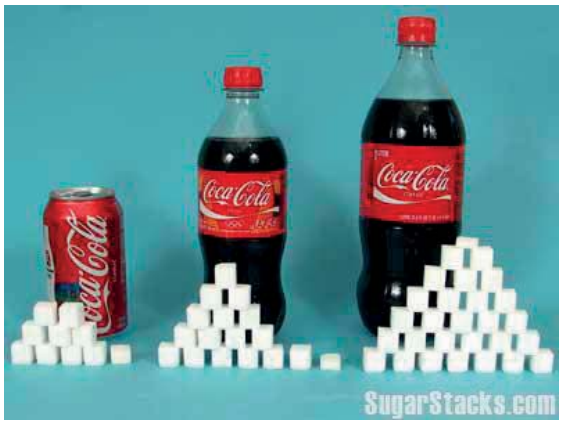
Vraag je ouders eens of ze weten dat eten uit de voedselfabriek teveel zout, teveel vet of teveel suiker kan bevatten?

Waarom geven je ouders je wel eens tussendoortjes mee die zo uit de voedselfabriek komen? Waarom krijg je geen verse worteltjes, snoeptomaatjes of kinderpeertjes mee naar school als tussendoortje?

Opdracht

Laat je ouders zich eens een hoedje schrikken! Als je ze vertelt hoeveel suiker er in cola, koekjes of ander ongezond eten zit, zullen je ze misschien wel niet geloven.

Cola
Er zitten ongeveer 30 suikerklontjes in een fles cola. Neem een fles cola of limonade. Ga ermee naar je ouders. Vraag of ze weten hoeveel suiker er in de fles zitten. Neem alvast 30 suikerklontjes op een bordje mee. Laat het pas zien als ze geraden hebben hoeveel suiker er in zit.



Ketchup

Een kloddertje ketchup bij het eten is een eetlepeltje vol. Dan heb je ook één suikerklontje binnen. Een hele fles ketchup kan wel 64 suikerklontjes bevatten.

Koekjes

Er zitten ongeveer 5 suikerklontjes in één choco koekje. Neem een koekje zoals op de foto. Ga ermee naar je ouders. Vraag eens of ze weten hoeveel suikerklontjes er in zitten.

Ijs

Er zitten ongeveer 44 suikerklontjes in één bak ijs van 1 liter. Hier op de foto zie je een bakje van 400 gram met 21 suikerklontjes. Neem een literbak ijs. Ga ermee naar je ouders. Vraag eens of ze weten hoeveel suikerklontjes er in zitten. Op de foto zie je ook dat als je één bakje ijs eet, je 5 tot 7 suikerklontjes binnenkrijgt.

Cakes en koeken

Daar zit pas veel suiker in! Kijk maar op de foto.

Snoepjes

Als je een zakje smarties of skittles als tussendoortje van je ouders krijgt, moet je ze eigenlijk niet aannemen. Want ze maken je erg ongezond. In één zo'n zakje zitten maar liefst 12 suikerklontjes.

Repen

Met een grote reep eet je 14 suikerklontjes. Best ongezond dus.

Yoghurtje

Bekertje yoghurt met fruit. Gezond? Nee, niet zo. Je eet 7 suikerklontjes.

In groenten zit minder suiker, kijk maar:

Links waarop meer informatie te vinden valt

Over fruit en groenten eten
http://www.2x2.nl/

De Schijf van Vijf laat zien hoe je gezond kunt eten
http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/schijf.aspx
http://www.youtube.com/watch?v=KVjKjMSQPXw

Wat jongeren weten van de Schijf van Vijf
http://www.youtube.com/watch?v=AZpFqHv9VSk

Over wat gezonde tussendoortjes zijn
http://www.hartstichting.nl/gezond_leven/gezonde_jeugd/gezonde_eten_kinderen/

Over hoeveel suiker in je eten zit
http://www.froot.nl/posttype/froot/image/hoeveel-suiker-zit-er-in-je-eten/
http://eten-en-drinken.infonu.nl/diversen/78711-de-hoeveelheid-suiker-in-zuivel-broodbeleg-en-gebak.html

Hier lees je meer over te dik worden door suiker
http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/overgewicht.aspx

Suiker ongezond: hier lees je er meer over
http://www.candida.nl/?content=nieuws:item&id=2
http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/suiker.aspx

7.Kweken met groenten: mijn eigen tuintje

Groenten uit de winkel of uit de moestuin

Groenten en fruit uit de winkel zijn natuurlijk hartstikke prima. Wist je dat Nederland een van de beste en veiligste landen ter wereld is op gebied van groenten kweken? Nederlanders zijn er kei goed in. Maar groenten uit je eigen moestuin, dat is net even fijner. Als je zelf iets kweekt dan kun je daar trots op zijn. Dat geeft een goed gevoel. Je weet zeker dat het op een verantwoorde manier gegroeid is.

Wat mensen van de moestuin weten

Weet jij waar een doperwtje vandaan komt? Iemand heeft de mensen in Nederland vragen gesteld over groenten kweken. Kijk maar wat ze ervan weten:

- 1 op 3 Nederlanders weet niet hoe groente groeien
- 1 op 5 Nederlanders wil een eigen moestuin
– 1 op 4 Nederlanders was nog nooit op een groenteveld of groentetuin

Als je je eigen moestuin begint dan hoor je bij de groenten-deskundigen. Kom op, aan de slag!

Opdracht

Vroeger hadden veel meer mensen een moestuin. Is er een tehuis voor ouderen / bejaarden in de buurt? Nodig iemand in de klas uit om te vertellen over de moestuin van vroeger.

Hier groeit het allemaal: sla, prei, maïs, bieten, pompoenen, kool, zonnebloemen. Ik sta hier in een moestuin. Een moestuin is een tuin waarin groenten groeien. Maar groenten groeien niet zomaar, daar moet je wel wat voor doen. Je moet bijvoorbeeld zorgen dat dit soort onkruid de plantjes niet overwoekert….en dan na een tijdje, dan kun je oogsten!

Aardperen

Artisjokken

Je moestuin: het eerste begin

De meeste groenten die je in de winkel ziet liggen kun je ook goed zelf telen. Een eigen moestuin beginnen, huh, dat klinkt misschien heel gek. Maar het is kei makkelijk. Lees maar.
Allereerst hebt je zaadjes nodig. Zaaien kun je alleen van maart tot mei. Daarvoor en daarna kan het niet.
Verder heb je nodig:

- tijd: je moet je tuintje wel schoffelen, water geven en plukken
- grond: een stukje grond van 1 á 5 vierkante meter is al prima
- tuinmateriaal: zoals ene gieter, een schoffel en een schepje

Zo, dat is eigenlijk alles! Alleen het plukken en lekker opeten dan nog natuurlijk. Als ik jou was zou ik dus zéker aardbeien kweken.

Wat wil je kweken

In een moestuin staat natuurlijk groenten. Maar je kunt ook bloemen en fruit planten. Hier zie je welke soorten dat precies allemaal zijn.

GROENTEN

Een goede moestuin bevat snelle en langzame groeiers. De snelle groenten eet je in mei tot en met augustus. De langzame groenten eet je van augustus tot zelfs maart volgend jaar.

Naam	Snel of langzaam	Binnen of buiten zaaien	Ook als plantje te koop bij tuincentra	Wanneer te oogsten
Sla	Snel	Binnen	Ja	mei – september
Snijbiet	Snel	Binnen	Nee	mei – oktober
Radijs	Snel	Buiten	Nee	mei – augustus
Courgettes	Snel	Binnen	Ja	juni – september
Bietjes	Snel	Buiten & buiten	Nee	juni – oktober
Aardpeer	Langzaam	Buiten	Nee	oktober – maart
Pastinaak	Langzaam	Buiten	Nee	augustus – maart
Kool	Langzaam	Binnen	Ja	augustus – februari
Pompoen	Langzaam	Binnen	Ja	september
Prei	Langzaam	Binnen	Ja	september – maart
Wortels	Beide	Buiten	nee	juni – maart

Je ziet dat de snel groeiende groenten eerder gezaaid kunnen worden als je het binnen opkweekt. Dat is in februari tot april. De langzame groenten moet je in de regel iets later buiten zaaien. Dat is van april tot mei.

Leuke kleurtjes aardappels

Heerlijke snijbiet

Worteltjes

Sommige groenten kun je binnen en buiten zaaien. In maart en april doe je dat binnen als het buiten nog te koud is. Eind april en mei buiten als het warm genoeg is.

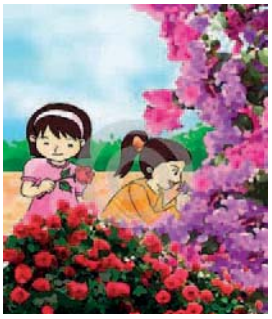
Sommige groenten kun je buiten zaaien, maar toch zaai je ze binnen. Je zaait ze dan in potjes met potgrond. Waarom? Omdat het handiger is. Een al zelf opgekweekte plantje is makkelijker dan zaaien.

Sommige groenten moet je perse buiten zaaien omdat je ze niet binnen kunt opkweken. Je zaait de zaadjes dan meteen in sleufjes in de grond buiten. (in de volle grond)

BLOEMEN

Een mooie moestuin heeft ook bloemen. Soorten die je eigenlijk moet zetten zijn:

- Zonnebloem
- Goudsbloem
- Oostindische kers
- Zynia
- Boerenwormkruid
- Cosmea



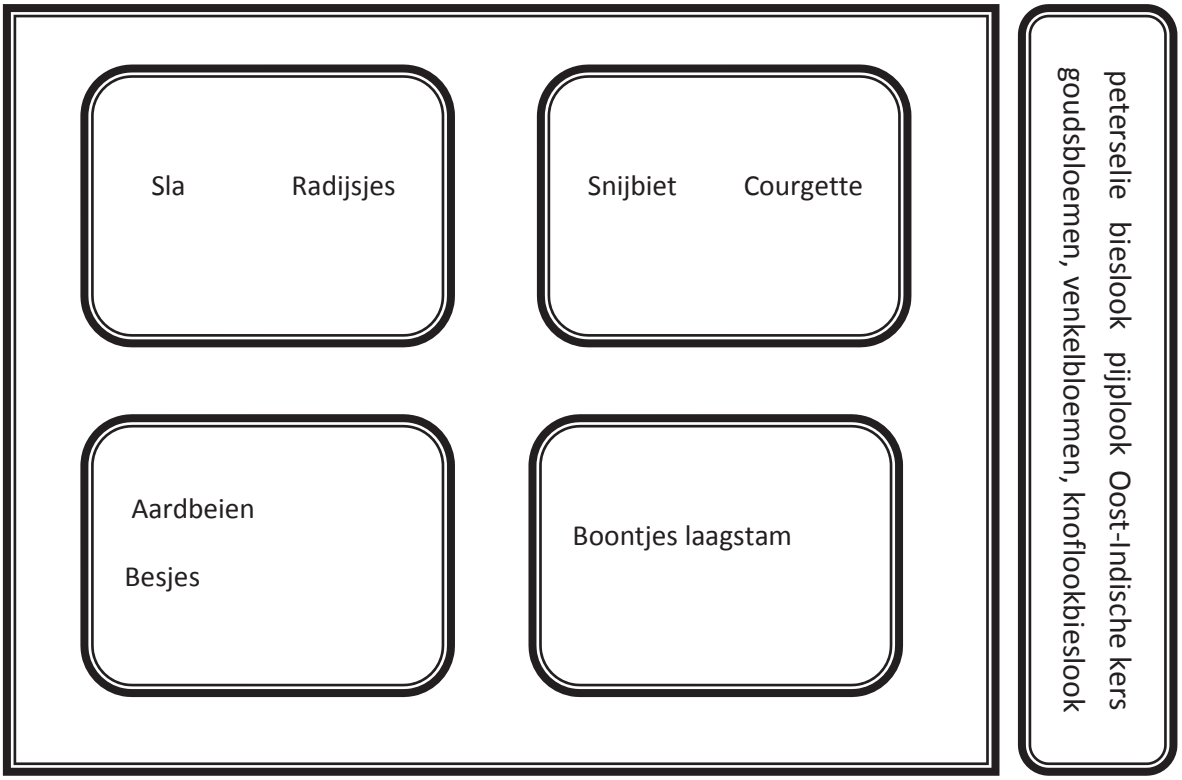
FRUIT
Van de aardbeien, bessen, frambozen en bramen koop je planten. Alleen als je veel ruimte in je tuin hebt kun je ze kweken. Bessen, frambozen en bramen zijn mega lekker en super gezond! Je hebt er wel palen en draad voor nodig om de planten omhoog te laten groeien.
Appels, peren en pruimen kun je niet zaaien. Je koopt bij een kweker boompjes die je in de tuin plant.

Er zijn natuurlijk nog véél meer soorten groenten en fruit. In de Historische Groentehof in de plaats Beesel bijvoorbeeld telen ze ongeveer 650 soorten groenten en fruit.

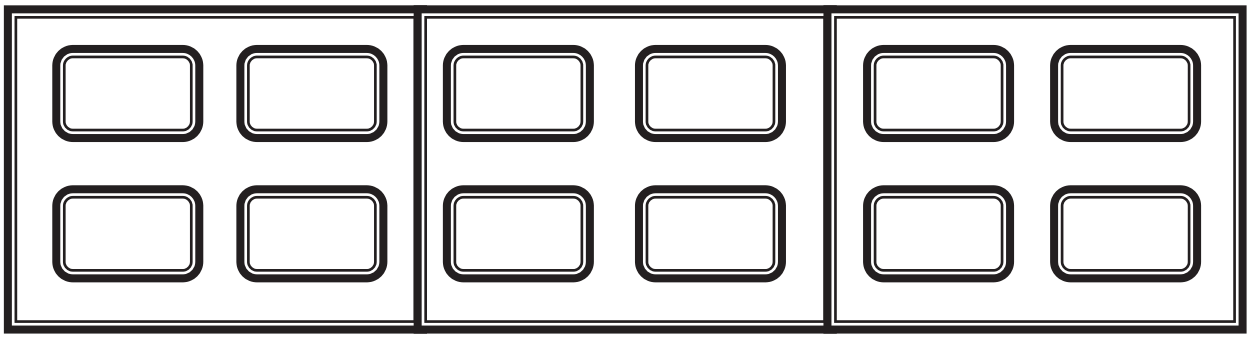
TIP Een vogelverschrikker hoort in elke moestuin. Je kunt zelf makkelijk vogelverschrikkers maken! Neem wat stro, touw, oude kleren en stokken.

VOORBEELD TUINTJES

VIERKANT - Heel mooi is een indeling in vierkant. Vier vakken en een een pad erom heen. De vierkante vakken zijn 1 x 1 meter, de paden zijn 50 cm breed. De kruiden- en bloemenbak is 70 cm breed.



Wil je een grotere tuin dan kun je meer tuintjes aan elkaar koppelen. Zo dus:



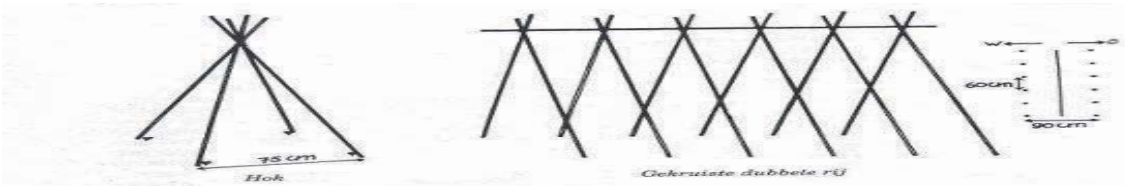
STROKENTUIN - Praktisch is een indeling in stroken met paadjes ertussen. Vier langwerpige vakken en een pad erom heen. De vakken zijn 1 x 3 meter, de paden zijn 80 cm breed. De hele tuin is 9 x 6 meter. De stokken onder aan zijn bonenstaken waar bonen tegen aan groeien. Denk vooral aan paarse spekbonen, gele boterboontjes en natuurlijk yingyang bonen en de heilige boontjes !

Aardbeien
Physalisbes
Aardappels
Artisjok

Kruiden
Bieslook
Basilicum
Tijm
Rozemarijn
Peterselie
Lavas
Pijplook
Sla

Bietjes
Pastinaak
Worteltjes
Stevia
Radijsjes

Toscaanse Palmkool
Rode Boerenkool
Savooiekool
Suikermais
Snijbiet



Zaden bestellen

Zaden haal je met je ouders in de tuincentra. Je kunt ook een kant-en-klaar moestuin zaden startpakket via internet bestellen:
http://510600.mijnwinkel.nl/schooltuinenmeer
De zaden bewaar je droog, koel en donker. Maar niet in de koelkast!

Opgekweekte plantjes kopen

Als je niet wilt zaaien dan koop je opgekweekte planten. Veel tuincentra verkopen ook jonge groenten- en fruit plantjes. Zoals sla, kool, uien en aardbeiplanten. Die plantjes zet je in je tuin om te laten groeien.

Hoeveel grond heb je nodig

Voor een moestuin thuis heb je met één vierkante meter genoeg. Heb je niet zoveel plek, dan kun je zelfs op het balkon of op de tafel in de keuken of woonkamer groenten in potjes kweken. Dan kun je deze groenten kweken:

- groenten: radijs, sla, snijbiet
- kruiden: rucola, bieslook, peterselie

Een moestuin met meer kinderen samen kan groter zijn. Je moet dan ook paadjes maken om allemaal over te lopen. En daar is ook ruimte voor nodig:

- 5 kinderen: 10 vierkante meter
- 10 kinderen: 25 vierkante meter
- 15 kinderen: 100 vierkante meter

Dit zijn richtlijnen, dus je kunt het groter of kleiner maken.

De materialen die je nodig hebt

- Een doosje om je zaadjes droog en koel te bewaren.
- Potgrond en potje of kweekbakjes: om zaadjes te zaaien.
- Een plek waar het niet vriest om de zaadjes te laten groeien.
- Een schop om de grond om te spitten.
- Een hark om de grond fijn zaaiklaar te maken.
- Een tuinschepje om gaatjes te maken om aardappels of plantjes te poten.
- Een schoffel om onkruid te wieden.
- Een riek om groenten te oogsten zoals wortels en aardappels.
- Een gieter om water te geven of bij grotere tuintjes een tuinslag, waterkraan en tuinsproeier.
- Stokken als je bonen hoog wilt laten groeien
- Kistjes of doosjes om je oogst in te doen.
- Een kruiwagen om van alles in te vervoeren (bij grotere tuintjes).

Zo, met dit lijstje kun je naar je ouders als je een moestuin wilt beginnen.

Water

Bij je tuin moet water zijn. Uit de kraan of uit een pomp. Zonder water kun je geen moestuin beginnen. Het water moet vlakbij zijn. Anders is het te lastig om met emmers of gieters water te slepen.

Tijd

Als je een moestuintje hebt moet je drie of vier keer per week er even heen. Vaak is het alleen maar even kijken of alles goed is. Misschien wat water geven en klaar. Als je het te druk hebt met andere dingen dan is het moeilijk om een moestuintje te beginnen. Maar hier staan enkele tips voor hele drukke kids:

- Een vierkante meter: begin met een mini piepklein moestuintje van één vierkante meter. Dat kost heel weinig tijd en je kunt er toch verschillende groenten in kweken
- Samen met andere kinderen een moestuintje beginnen is leuk. Je kunt dan afspreken wie op welke dag water heeft en onkruid wiedt.
- Spreek met je ouders af dat je ze even helpen als je het te druk hebt met andere dingen. Zoals bijvoorbeeld huiswerk maken!!

Grond omspitten

Voordat je de nieuwe moestuin kunt aanleggen moet de grond eerst worden omgespit. Je maakt de aarde dan lekker los, zodat je straks goed kunt zaaien en planten. Onkruid en oude plantenresten werk je daarbij gewoon onder. Ze verteren in de grond en vormen dan weer prima voedsel voor de planten die er straks groeien. Als alles is omgespit heb je een verse lap kale grond, waar geen sprietje groen meer op staat.

Bemesten

Planten hebben voedingsstoffen nodig om te kunnen groeien. Die stoffen halen ze uit de grond. Als je niets doet raakt de grond op een gegeven moment 'uitgeput'. Dat betekent dat er geen voedingsstoffen meer in de bodem zitten. Dat is niet de bedoeling want dan kunnen de planten niet meer groeien. Daarom moet je de grond af en toe bemesten: voedingsstoffen toevoegen. Dat kan bijvoorbeeld met compost of gedroogde koemest (zie foto). Het is handig om de mest vlak voor het bewerken van de grond over de aarde te verspreiden. Tijdens het spitten kan je de mest dan meteen in de grond werken.

Zaaien en opkweken

Zaaien kun je alleen van maart tot mei. Daarvoor en daarna kan het niet.

Binnen voorzaaien

Als het buiten nog te koud is, kun je de planten wel voorzaaien. Dat betekent dat je ze alvast binnen zaait. In potjes bijvoorbeeld. Binnen is het tenslotte lekker warm. Een paar weken later, als het buiten warm genoeg is, kan je dan al mooie, grote planten in de tuin zetten. De jonge plantjes die je binnen hebt gezaaid, kan je niet meteen in de tuin zetten. Ze moeten eerst wennen aan het klimaat buiten. Je springt zelf toch ook niet zo van het warme in het koude bad? Dat is in ieder geval wel even schrikken! Daarom zet je de plantjes eerst in hun potjes op een beschut plekje buiten. Dan kunnen ze langzaam wennen. Afharden heet dat.

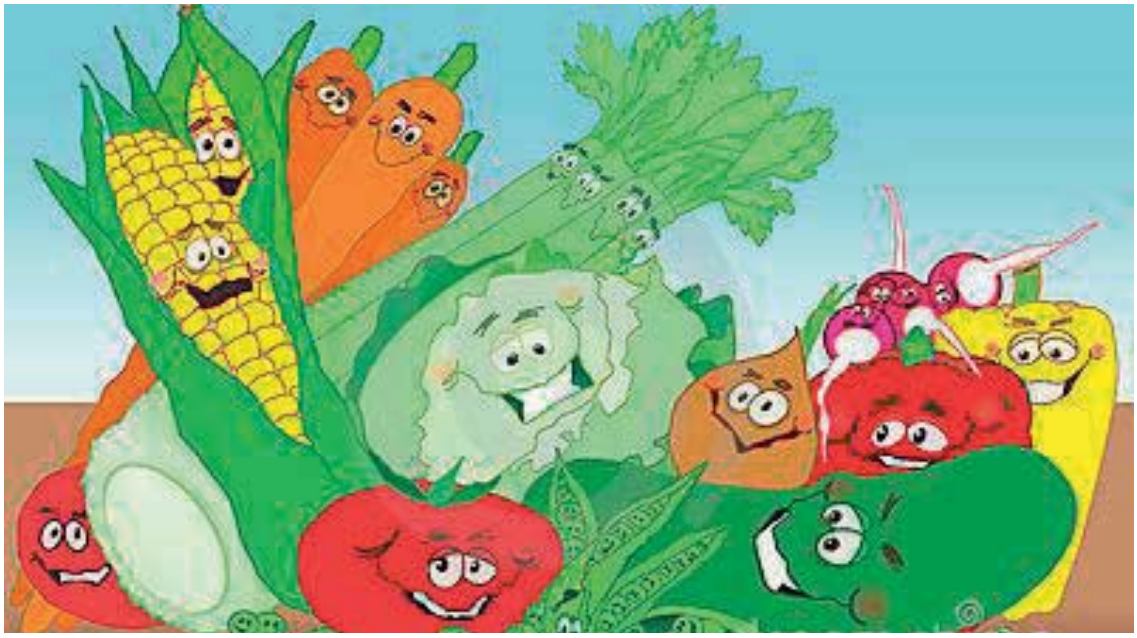
Daarna mogen de plantjes de grond in.

Buiten zaaien

Als je meteen buiten wil zaaien, moet je eerst de grond fijn en kruimelig maken. Pak dus een hark en maak de aarde goed los. Grote stenen en onkruid haal je er natuurlijk uit. Daarna trek je met de steel van de hark een paar sleufjes in de grond. In deze geulen strooi je de zaadjes. De plantjes komen dan mooi in rijtjes op! Veeg de gleufjes na het zaaien voorzichtig dicht met de hark. En vergeet niet de aarde met water te begieten! Anders komen de planten niet op.

TIP ! Diepte van de zaaisleuf

Niet alle zaden mogen even diep in de grond liggen. Over hele kleine zaden hoeft meestal maar een dun laagje aarde, zoals een halve centimeter maximaal. Dikke zaden mogen vaak wat dieper in de grond worden gestopt zoals een centimeter maximaal. Op de verpakking van het zaad staat meestal wel hoeveel aarde er over de zaden heen moet.



Bespreekpunten/vragen om thuis met ouders en grootouders te bespreken om gedeelde aandacht voor het onderwerp te verwerven.

Vraag je ouders of waarom ze thuis geen moestuintje hebben? Het kan ook op één vierkante meter.

Vraag je ouders of ze verse groenten en fruit uit eigen tuin beter vinden dan uit de winkel? Wat vinden ze ervan?

Links waarop meer informatie te vinden valt

Hier staat wanneer welke groenten groeien.
http://blog.thegreenbee.nl/?p=32

Hoe onderhoud je een moestuin? Alle stappen op een rijtje…
http://www.schooltv.nl/beeldbank/clip/20082905_moestuin01

Een moestuin op wielen
http://www.youtube.com/watch?v=H5YO5rEwEBs

In het Engels: een recht op staande moestuin
http://www.youtube.com/watch?v=qOadilqJeeq

Tips voor de tuin deel 1 tot en met 12
http://www.youtube.com/watch?v=ppyWL1jw5C8

Een moestuintje bij een moeder thuis
http://www.youtube.com/watch?v=y0vKRvuI2HA

Onze mini moestuin thuis
http://www.youtube.com/watch?v=Amh6ueuIxLw

Samen moestuinieren in de stad
http://www.youtube.com/watch?v=d1zYlbDFUXU

8.Koken met groenten: ik kan lekker koken

Lekker en gezond koken is niet moeilijk. Jij kan het ook. Hier staan enkele recepten die je thuis kunt gaan maken.

Pastinaken hutspotje

Ingrediënten
250 gram aardappels, 250 gram wortel, 700 gram pastinaak, 110 gram ui.

Schil de groenten. Snijdt ze in grove stukken en doe ze in een pan met water. Het water moet tot net onder de groenten staan. Voeg 1 blokje groentebouillon toe. Als het kookt, dan 15 minuten door laten koken. Dan het water afgieten. Stamp alles met een stamper. Breng het geheel op smaak−proeven!- met zout, vers gemalen peper en wat boter.

Tomatensaus

De beste tomatensaus is de simpelste, maar wel met verse tomaten. Geschikt als pastasaus maar ook als ketchupvervanger bij de frietjes.

Ingrediënten
1 ui, 1 kilo tomaten, scheut olijfolie, zout en peper, blaadjes basilicum

De tomaten moeten vers en rijp zijn. Tomaten ontvellen: in een pan een ruime hoeveelheid water aan de kook brengen. Tomaten kruislings insnijden, zowel aan de boven- als onderkant, even onderdompelen in kokend water. Velletje verwijderen en in stukken snijden. De ui in hele kleine stukjes snijden en in de olijfolie aanbraden in een ruime pan. De ontvelde en in stukken gesneden tomaten erbij doen en dit zeker een half uur laten pruttelen met een beetje zout en peper. Pan van het vuur halen en een handje grof gesneden basilicum erbij. Je kunt een flinke hoeveelheid maken en in bakjes in de diepvries zetten

Smulpasteitjes

Ingrediënten
Plakjes bladerdeeg, stukjes (voor het kind favoriete) worst. Groente en eventueel aardappel, ei.

Kook bijvoorbeeld wat broccoli en een aardappel en wortel. Prak dit door elkaar en doe er stukjes (voor het kind favoriete) worst doorheen. Er kan eventueel wat geklopt ei door gemengd worden.
Doe wat van de prak op een plakje bladerdeeg en vouw dit dubbel en plak de randen dicht. Bestrijk dit pasteitje met geklutst ei en bak dit in de oven op ca. 200C ca. 15 à 20 minuten tot het deeg lichtbruin gebakken is. Het pasteitje kan ook gemaakt worden met restjes groenten.

Bijzonderheden
Het recept is eindeloos te variëren met diverse soorten groenten. Kan met aardappel, maar ook zonder. Een mengsel van gekookte spinazie met stukjes gekookt ei smaakt ook prima.
Een gemakkelijk en snel klaar te maken gerecht kan ook ingevroren worden.

Spinaziepannenkoeken

Ingrediënten
Pannenkoekenbeslag; voor 3 personen 1 pak diepvries spinazie a la crème; paneermeel; 1 ons geraspte kaas of fetakaas, 1 gekookt eitje; (schenk)stroop.

Bereiding
Pannenkoeken bakken, spinazie ontdooien. Op elke pannenkoek een bergje spinazie, stukjes gekookt ei, stevig gemaakt m.b.v. paneermeel, handje kaas erop, als een pakketje opvouwen, minuutje in de magnetron om de kaas te laten smelten en serveren met stroop.

Bijzonderheden
Gezond, simpel en erg lekker, zelfs zo populair dat het als verjaardagseten wordt uitgekozen!

gemeente
Spijkenisse

HISTORISCH
SPIJKENISSE

MUSEUM- & GROENTEWINKEL
MAK