



# DE ENIGE ECHTE SEIZOENSKALENDER VOOR GROENTEN EN FRUIT

## INHOUDELIJK

Seizoensgroenten zijn groenten die je eet in het seizoen waarin ze gemakkelijk te kweken, te oogsten of te bewaren zijn. Ze voelen zich prima bij het klimaat en de weersomstandigheden van hun seizoen waardoor ze weinig extra energie behoeven in de vorm van warmte, licht of water. Op die manier zijn deze groenten de duurzaamste keuze. Groenten uit verwarmde serres of uit verre landen vragen veel energie waardoor ze verantwoordelijk zijn voor een grote CO<sub>2</sub>-uitstoot en zo bijdragen aan het broeikas-effect. Seizoensgroenten zijn dus een goede zaak voor het milieu!

Met de **enige echte seizoenskalender voor groenten en fruit** ontdekken kinderen de variatie aan lekkere groenten en fruit waarvan ze het hele jaar door, elk seizoen weer kunnen genieten. Ze leren waarom bepaalde groenten in een seizoen wel of niet voorkomen en gegeten kunnen worden. Bovendien krijgen ze zo ook meer voeling met hun voeding. De kalender brengt hen in contact met de oorsprong van wat ze eten. Kinderen zijn er zich vaak niet van bewust waar erwten, radijsjes, courgettes etc. vandaan komen. Groeien ze aan een boom, een struik, onder de grond?

Met de kalender als uitgangspunt kunnen ze samen met de leerkracht op onderzoek gaan naar waar en hoe groenten en fruit groeien, van een piepklein zaadje tot het eetbare eindresultaat. Vanaf de tweede graad leren ze ook een onderscheid te maken tussen aardappel, peul-, vrucht-, wortel- en bladgewassen. De seizoenskalender maakt de wereld van de seizoensgroenten en -vruchten niet alleen boeiend maar ook aantrekkelijker. Sommige minder populaire groenten worden er zelfs écht lekker door.

Hoe intensief je de kalender gebruikt in je klas, kies je zelf naargelang de beschikbare tijd. Deze handleiding biedt je een aantal ideeën, tips en kapstukken. De kalender sluit ook mooi aan bij ons lessenpakket over seizoensgroenten dat je gratis kunt downloaden van [www.velt.nu/scholen](http://www.velt.nu/scholen). Scholen of leerkrachten die graag verder willen werken rond duurzame voeding in hun klas of school kunnen de workshop 'Duurzame voeding in jouw klas' boeken bij Velt. Daarin leer je op welke manier je duurzame voeding kunt introduceren tijdens je lessen of binnen de schoolwerking.

### MAAK KENNIS MET COLETTE COURGETTE, DE VELT-KIP

De scholenwerking van Velt stelt graag aan je voor: Colette Courgette! Deze sympathieke tuinkip is de mascotte van de scholenwerking van Velt. Ze is dol op vette wormen en dikke rupsen. Colette is een specialist in wieden en schoffelen én ook een echte keukenprinses! Haar specialiteiten zijn groentesoep en [ecosmosjes](#).

Colette is het liefst van 's morgens tot 's avonds buiten, want in een tuin valt zoveel te beleven. In de lente is zij druk bezig met zaaien en planten. Na een paar weken kan ze al van haar eerste radijsjes smullen. Even later maken vogels nestjes in haar bloeiende appel- en perenbomen. In de zomer valt er heel wat te doen in de tuin. Colette oogst en wiedt dat het een lieve lust is, maar ze geniet ook van haar zelfgemaakte bessenfrisco's. Alles groeit nu razendsnel. In de herfst zijn haar druiven, appels en peren rijp en is het weer tijd voor die heerlijke pompensoep. In de winter rust de tuin uit. Colette maakt voor de vogels in haar tuin een lekkere vetbol. Voor haar vrienden en vriendinnen bakt ze wortelcake en appeltaart. Voor ze op stok gaat, werkt ze aan een nieuw moestuinplan. Het wordt zeker weer een prachtig jaar!



## INVULLEN

De groentekalender is opgedeeld in vier vakken die overeenkomen met de vier seizoenen. Met de klok mee zijn dit de lente, zomer, herfst en winter. Doel van de kalender is dat je samen met je klas elk seizoen de stickers van de groenten en het fruit plakt in het vak van dat seizoen. Dat kan bijvoorbeeld met de methodiek 'Groente of fruit van de week' (zie eerste puntje bij ontdek en experimenteer).

De ingevulde kalender vind je achter in deze handleiding.

Lijst met groenten en fruit, alfabetisch:

Lente (14)	Zomer (27)	Herfst (25)	Winter (15)
aardappel	aardappel	aardappel	aardappel
aardbei	aardbei	appel	appel
bloemkool	abrikoos	braam	champignon
champignon	bloemkool	courgette	knolselderij
erwt	braam	champignon	pastinaak
prei	champignon	druif	peer
raap	courgette	framboos	pompoen
rabarber	erwt	knolselderij	prei
radijs	framboos	koolrabi	raap
rode biet	kers	kropsla	rode biet
spinazie	komkommer	paprika	spruitjes
ui	koolrabi	peer	ui
veldsla	kropsla	pompoen	veldsla
wortel	paprika	prei	witlof
	perzik	prinsessenboon	wortel
	prei	raap	
	prinsessenboon	rode biet	
	raap	rodekool	
	radijs	spruitjes	
	rode bes	tomaat	
	rode biet	ui	
	rodekool	veldsla	
	spinazie	venkel	
	tomaat	witlof	
	ui	wortel	
	venkel		
	wortel		

WORTELGEWASSEN

PEULGEWASSEN

VRUCHTGEWASSEN

BLADGEWASSEN

KOOLGEWASSEN

CHAMPIGNONS

AARDAPPELEN



## ONTDEK EN EXPERIMENTEER

### GROENTE OF FRUIT VAN DE WEEK

Kies aan de hand van de kalender een groente of vrucht van de week. Dit kun je klein of groot uitwerken, naar gelang tijd en ruimte. Elke dag tien minuutjes aandacht aan een aspect van de groente of de vrucht is al een prima begin.

Elke week wordt de sticker van een groente of vrucht op de kalender geplakt door een kind. Sommige schoolsystemen werken met een 'kindje van de dag'. Eventueel kan dat kindje de sticker plakken. Of je kunt de stickers gebruiken in een beloningssysteem. Bij elke sticker hoort een groente- of fruitraadsel (achter in deze handleiding). De juf of meester kan het raadsel van de groente of vrucht van de week voorlezen. Het kind kan het raadsel alleen of samen met de klas oplossen en zo ontdekken wat de groente of vrucht van de week is. Veel van de groenten en het fruit komen in meerdere seizoenen voor, dus daarbij horen meerdere stickers én meerdere raadsels. Zo kunnen een paar kinderen aan bod komen bij één groente- of fruitsoort.

#### Enkele mogelijkheden:

- De kinderen brengen documentatie (boek, recept, foto's) over de groente of vrucht van de week mee. De leraar verwerkt deze informatie over de groente of het fruit.
- De kinderen leren de groente of het fruit kennen, ontdekken de groeiwijze van zaadje tot plant en/of vrucht.
- De groente of het fruit wordt geproefd. Eventueel wordt ermee gekookt.
- Indien mogelijk bekijken de kinderen de groente of de vrucht in de schoolmoestuin of ze gaan langs in de moestuin van een buurtbewoner, ouder van een kind, leerkracht ...
- Op bezoek bij de bioboer of groentewinkel ontdekken kinderen de groenten van het seizoen.

### PROEVEN/RUIKEN/VOELEN

Verschillende groenten en vruchten (of bereidingen daarvan) worden geblinddoekt geproefd, geroken, gevoeld. Je kunt deze oefening koppelen aan het leren benoemen van zintuiglijke ervaringen. Is de groente of de vrucht zoet, bitter, zuur, zout, pikant, zacht, hard, glad, ruw? Vind je ze lekker, prettig, mooi?

### KOOKDAG EN KOOKBOEKJE

Vier keer per jaar wordt in de klas een seizoenskookdag georganiseerd.

Ouders en grootouders kunnen hierbij betrokken worden.

Per seizoen wordt een soep en/of een dessertje en/of een buffet bereid, afhankelijk van de beschikbare tijd.

Van alle recepten wordt een klein kookboekje (of een PDF) gemaakt voor ouders en kinderen.

### PROEVEN VAN DE SEIZOENSKALENDER MET COLETTE COURGETTE

Elk seizoen smaakt. Om dat ook met jouw klas te kunnen proeven verkapt Colette je voor elk seizoen haar favoriete recept. Smullen maar! Natuurlijk mag je ook elk seizoen jouw favoriete gerecht klaarmaken.

#### Proef de lente van Colette

##### Erwtenpesto

(dit recept komt uit de ecosmosworkshop en het ecosmoslessenpakket)

- 300 g erwten
- 150 g pijnboompitten
- 40 g Parmezaanse kaas
- 150 ml olijfolie
- 1 teentje look
- peper en zout



Breng een liter water aan de kook. Blancheer de erwtjes daarin 5 minuten. Spoel de erwtjes goed koud.

Mix ze met de andere ingrediënten. Voeg olijfolie toe als de pesto te vast is.

Laat de kinderen de pesto proeven op brood of toastjes. Je kunt ze eventueel nog versieren met stukjes radijs.

## Proef de zomer van Colette

### Bessenfrisco's

voor 20 ijsjes:

- 500 ml volle yoghurt
- 250 g bessen (rode, witte of zwarte besjes, frambozen, bramen of aardbeien)
- 4 el ahornsiroop of ander zoet

Ofwel mix je alle ingrediënten. Dan krijg je een roze of paars yoghurtijsje. Ofwel meng je de bessen voorzichtig door de yoghurt. Dan heb je een yoghurtijsje met losse besjes erin. Doe je mengsel in ijsvormpjes (het best lepeltje per lepeltje) en zet gedurende minstens drie uur in de diepvriezer.

## Proef de herfst van Colette

### Wortelcake

(van [Fieke Fatjerietjes](#))

voor een langwerpige cakevorm:

- 200 g tarwebloem
- 2 tl bakpoeder
- 0,5 tl baksoda (natriumbicarbonaat)
- 0,25 tl zout
- 1 tl kaneel
- 150 g geraspte worteltjes (ongeveer 2 grote wortels)
- 50 g geraspte kokos
- 180 ml sojamelk
- 1 tl appelazijn
- 4 el zonnebloemolie
- 80 ml agavestroop
- 50 g rozijntjes
- 1,5 tl verse, fijngehakte gember



Verwarm de oven voor op 180° Celsius.

Zeef de bloem samen met het bakpoeder, de baksoda, het zout en de kaneel in een grote mengkom.

Roer er de geraspte worteltjes en geraspte kokos door.

Meng de sojamelk met de appelazijn en laat enkele minuten staan. Voeg er dan de olie en stroop aan toe.

Voeg het natte mengsel bij het droge en meng tot een glad deeg. Roer er tenslotte de rozijntjes en de fijngehakte verse gember door.

Vet een langwerpige cakevorm in en giet het deeg in de vorm.

Bak de cake 35 à 40 minuten in een voorverwarmde oven op 180° Celsius.

Smakelijk!

## Proef de winter van Colette

### Knolselderijkroketjes met tartaar

voor twintig kindjes:

- 1/2 selderijknol
- 200 g paneermeel
- 200 g bloem
- 4 geklutste biologisch eieren
- 4 el sesamzaad
- peper en zout

voor de tartaar:

- 200 ml verse kaas/yoghurt (of vegan variant)
- 6 el mayonaise of soyanaise



- een bosje versnipperde bieslook
- 1/2 versnipperde ui
- 8 gehakte augurken
- 4 el (gedroogde) dille
- peper en zout
- 2 el citroensap

Snijd de knolselderij in 2 parten. Schil de stukken. Snijd nu elk stuk in plakjes van 1 cm dikte. Breng een pot met gezouten water aan de kook. Kook de plakjes gedurende 5 minuten in kokend water (prik eens met een vork om te testen of ze gaar zijn; ze mogen niet slap worden, maar moeten beetgaar zijn!). Spoel de plakjes onder de koude kraan en laat uitlekken in een vergiet.

Zet drie diepe borden klaar: een met de bloem; een met een mengeling van paneermeel, sesamzaad en wat peper en zout en een met het geklutste ei op smaak gebracht met peper en zout. Dompel de knolselderijplakjes nu afwisselend in de bloem (schud goed af om de overtollige bloem te verwijderen), dan in het ei (schud goed af om het overtollige ei te verwijderen) en vervolgens in het paneermeel. Leg de gepaneerde schijfjes op een bord. Je kunt de knolselderijkroketjes bakken in een pan (met voldoende olie!) of frituren. Maak de tartaar door alle ingrediënten te mengen. Maak er een lekkere salade bij!

### DE ECOLOGISCHE MENUKAART (DERDE GRAAD)

De kinderen gaan samen met de juf menukaarten of recepten analyseren.

Worden er seizoensgroenten gebruikt?

Hoeveel ecologische 'sterren' verdient dit menu?

Stel zelf een ecologische menukaart samen met de klas.

Je kunt je eigen ecomenu uiteraard ook zelf bereiden tijdens een kookdag (zie boven).

### DE GROENTEKALENDER EN DE SCHOOLMOESTUIN

Laat de kinderen alle vruchten (of alle groenten) die ze in de moestuin kweken, aanduiden op de kalender.

- Hoe hebben we deze groenten gezaaid, gekweekt?
- Hoe zagen de zadjes, blaadjes etc. eruit?
- Groeiden de groenten/vruchten traag of snel?
- Hadden ze veel of weinig water nodig?
- Welke groenten zijn vrucht-, blad-, wortel-, koolgewassen?
- Wat kunnen we klaarmaken met deze groenten/vruchten?

### WOORDSPELLIJES

Je kunt prachtige gedichten maken met groenten en fruit. Wat rijmt er op allemaal op peer? Op prei?

Je kunt ook vergelijken: 'ik ben zo rood als...', 'ik ben zo zoet als...' (derde graad)

Wie maakt het langste woord?

Bijv. ananas-frambozensorbet, tomatenslaatje ...

Voor de eerste en tweede graad: de kinderen kunnen de lettergrepen klappen.

## SPEEL

Een op papier, kaartjes of stickers printbare versie van de groenten voor je groente- en fruitspelletjes vind je achter in deze handleiding (printbare versie groenten en fruit).

### HET GROTE GROENTE-EN FRUITRAD

Een rad is eenvoudig zelf te maken.

Verdeel het rad in vier vakken voor de seizoenen. Verdeel dan elk vak nog eens in tweeën voor groente en fruit. Laat het kind de as draaien en een groente- of fruitsoort opnoemen van dat seizoen.

Voor de derde graad: je kunt de vier seizoensvakken ook onderverdelen in vrucht-, wortel-, blad- en koolgewassen. Dan heb je zestien vakjes.

## GROENTE- EN FRUITSORTEERLOTTO

Een [lottospel](#) is heel eenvoudig te maken.

Voor groenten of fruit kun je sorteren op zaad-groente/fruit-gerecht.

- bijv. maiskorrel-maiskolf-popcorn
- bijv. erwtje-erwtenpeul-erwtensoep



## GROENTE- EN FRUITRAADSELTJES

### Speelwijze 1 (Variatie op 'Hij' of 'Zij')

Een kind trekt een kaartje met de naam, foto, tekening van een groente of fruit uit een doosje (zie printbare versie van de groenten). De andere kinderen mogen elk om de beurt een vraag stellen. Deze vraag is alleen te beantwoorden met ja of neen. De eerste vraag is standaard 'Is het een groente?' of 'Is het fruit?' Daarna volgt dan bijvoorbeeld 'Is het zoet?' 'Is het sappig?' 'Is het rood?' etc.

### Speelwijze 2

Het kan ook andersom. Het kind trekt blind een kaart. De kaart wordt onder een haarband op het hoofd bevestigd. Het kind is nu die groente of fruit en stelt ja- of nee-vragen over zichzelf. 'Ben ik een groente?' 'Eet je mij in de lente?' etc..

## WELKE GROENTE IS HET?

(Variatie op 'Wie is het?')

Je kunt een klassiek '[Wie is het?](#)'-spel zelf omtoveren in een groente- en fruitspel door de foto's te veranderen door de groente- en fruitkaartjes (printbare versie).

Wie tijd heeft om er zelf eentje te maken: [deze](#) is wel heel mooi.

## PICTIONARY

Een kind trekt een groente- of fruitkaartje (printbare versie) en tekent wat erop staat. De andere kinderen raden welke groente of vrucht het is. Als je veel kinderen wilt laten raden, teken je het best op het bord of op een groot blad tegen de muur. Anders speel je het spel beter in kleine groepjes of per twee.

## KNUTSEL

### FRUIT- EN GROENTEMOBIEL

Met de printbare versie van de seizoensgroenten, met tekeningen of foto's maak je een mooie mobiel.

Of voor wie er nog een knutselactiviteit aan vast wil knopen, kan het zoals ze het [hier](#) doen. Dit idee kun je gerust toepassen op tal van andere groenten en vruchten.

### GROENTE- EN FRUITALFABET

Maak samen met de kinderen een mooi groente- en fruitalfabet. Zoek voor elke letter naar een groente of vrucht die die met die letter begint en teken die met de letter erbij. Dit is [een mooi voorbeeld](#).

### KNUTSEL JE EIGEN PREI

Je eigen prei maak je in een wip uit [keukenpapier](#).

### MAAK DRUIVENTROSJES

Een heel mooi ideetje zijn [deze druiventrosjes van wijnkurken](#).

### ZOUTDEEG GROENTEN EN FRUIT

Een seizoensmandje vol fruit maak je van [brooddeeg](#).

### APPELPOMPONNEN

Van rode of groene wol maak je mooie [appelpomponnen](#). Je kunt een paar takken in de klas ophangen of in een pot zetten om de appeltjes in op te hangen. Ook in de kerstboom zijn ze prachtig!