



**Vlaanderen**  
is milieubewust

**Creër een eetbare tuin**

## Andere werkfiches uit deze reeks zijn:

- ⑤ Een bloemetje voor jou, omdat ik ... Maak je eigen bloemenweide.
- ⑤ Knus en gezellig. Creëer een zithoek in je tuin.
- ⑤ Kriebel- en krabbelbeestjes. Bouw je eigen insectenhuis.
- ⑤ De natuur als gezelschap. Gezelschapsspelen met natuurlijke materialen.
- ⑤ Huisje, tuintje, boomhutje? Maak zelf een (boom)hut.
- ⑤ Tarzan, puur natuur. Maak zelf avontuurlijke speeltuigen.
- ⑤ Een huisje voor de geluksvogel. Maak zelf een nestkastje voor de koolmees.
- ⑤ Levende bouwsels. Maak zelf een wilgenhut.
- ⑤ Er zit muziek in de natuur... Maak muziek met natuurlijke materialen.
- ⑤ Om van te watertanden. Aanleg van een minivijver.
- ⑤ Water brengt leven in je tuin. Aanleg van een natuurlijke vijver.
- ⑤ Joepie, het regent. Aanleg van waterspeeltjes in je eigen tuin.
- ⑤ Symbolen & fantasie. Maak zelf je totempaal.

De fiches zijn te downloaden op <http://milieueducatie.lne.be>. Klik onder het luik "thema's" op "vergroening" en klik verder op "spelen in de tuin". Je vindt er ook de contactgegevens van de provinciale NME-diensten die de fiches mee verspreiden.

# Een tuin om van te smullen

## Creëer een eetbare tuin

Een zaadje of klein plantje zien opgroeien tot een volwassen plant. Dat vinden kinderen boeiend. En bovendien is het leerrijk.

Werken in de tuin is ook zeer gezond. Het houdt je in beweging en het buiten zijn werkt ontspannend en geeft rust.

Ook geeft het veel voldoening te koken met zelfgekweekte, lekkere en gezonde ingrediënten uit de tuin.

In deze fiche geven we enkele algemene tips voor de eetbare tuin. Om echt aan de slag te gaan heb je meer info nodig. Er bestaan enorm veel boeken, tijdschriften en websites over moestuinen.



### Minituin

Geef je kind een eigen stukje tuin en laat het zijn zin doen. Wees wel realistisch over de mate van verantwoordelijkheid die een kind aankan en wees dan ook bereid in te springen waar nodig. Start daarom met een kleine oppervlakte. Je kan ook werken met potten, maar dan is regelmatig begieten belangrijk. Zorg dat het leuk blijft voor iedereen.

In deze fiche geven we verschillende suggesties om van je tuin een lekkere tuin te maken. De fiche bestaat uit drie grote onderdelen: kruidentuin, moestuin en eetbare bloemen.



# Kruidentuin



Kruiden kweken is niet zo moeilijk. Je kunt ze kweken voor de smaak, maar even goed voor hun overheerlijke geur, aantrekkelijke uiterlijk, om insecten te lokken, als medicijn of voor stoombaden, reinigingsmiddelen...

Kruiden bewaar je door ze te drogen, in te vriezen of onder te dompelen in azijn.

## Algemene tips

- Het makkelijkste is de kruiden te kopen in een potje in de winkel, maar zelf zaaien kan natuurlijk ook.
  - Hou er rekening mee dat de meeste kruiden veel zonlicht nodig hebben.
  - Ga vooraf na hoe groot het kruid wordt, zodat je bij het planten de afstand tussen de verschillende planten juist inschat.
- Woekerende kruiden bv. munt en

citroenmelisse begrenst je best.

Zet deze kruiden in potten of zet er randjes van leisteen of hout omheen.

- Kruiden kweek je ook gemakkelijk in potten binnen en/of buiten, dus een tuin is geen must. In onderstaande lijst vind je tien vrij bekende kruiden waarmee je gerechten onweerstaanbaar lekker maakt.

Naam kruid	Hoogte	Gebruik
Bieslook	15 cm	Soep, sla, gebakken ei, tosti
Peterselie	20 cm	Alles wat niet zoet is
Dille	120 cm	Vis
Bonenkruid	15 cm	Tuinbonen, bonensoep
Knoflook	20 cm	Bijna alles wat niet zoet is
Munt	120 cm	Thee, sinaasappelsaus
Oregano	40 cm	Tomatensoep, pizza, macaroni, spaghetti
Tijm	30 cm	Macaroni, spaghetti, vlees, gehakt
Citroenmelisse	120 cm	Thee

## Verbouw je eigen pastasaus

Benodigdheden

- Grote pot (of verschillende kleine potten) met gat onderaan
  - Kiezels of scherven en potgrond
  - Kerstomatenplantjes, kleine paprikaplant, kleine aubergineplant
  - Kruidenplantjes zoals oregano, bieslook, basilicum, peterselie...
- Je kunt de pot(ten) eerst door de kinderen laten beschilderen.
  - Leg een laag kiezels of scherven op de bodem voor een goede drainage. Vul de pot daarna tot ongeveer 10 cm onder de rand met de potgrond.
  - Plant de plantjes en druk daarna de grond goed aan. Hou rekening met de verschillende groeikenmerken van de diverse soorten en met de plantperiode. Zo worden aubergine en paprika vrij groot, terwijl tomaat goed over de rand van de pot kan hangen.
  - Geef de pot regelmatig water en zet hem op een beschutte, zonnige plek.
  - Eventueel geef je soms ook wat extra plantenvoeding.

Je kunt de kinderen ook naamplaatjes laten maken door bijvoorbeeld de naam van de groente op een steen te schilderen.

## Groenten in de tuin



Zelfgeteelde groenten en fruit zijn niet alleen heel lekker en onbespoten, het maakt je fier en het geeft voldoening je eigen groenten en fruit te oogsten en klaar te maken.

Ook als je niet zo'n grote tuinliefhebber bent of gewoon de tijd niet vindt, zijn er alternatieven om een moestuin te starten.

Zo is het werken in potten of kleine bakken de laatste jaren in opgang.



## Algemene tips

- Zorg dat het stukje moestuin goed in de zon ligt en beschermd is tegen de wind.
- Kies de groenten die je wilt kweken en maak een plattegrond. Hou daarbij rekening met de principes van de wisselteelt en combinatieteelt alsook de ruimte die de plant nodig heeft.



Wanneer je dezelfde groente op hetzelfde stukje grond een aantal jaar na elkaar laat staan, vergroot de kans op ziekten en plagen. Dit kan je gemakkelijk voorkomen door wisselteelt. Dat betekent dat je verschillende teelten afwisselt zodat er heel wat jaren overheen gaan vooraleer een gewas opnieuw op dezelfde plaats terecht komt. Ook de biologische landbouwer past dit toe.

Combinatieteelt betekent dat je bepaalde planten bij elkaar in de buurt zet omdat ze elkaar helpen. Wortels vinden het bijvoorbeeld fijn in de buurt van uien. De geur van wortels jaagt de uienvlieg weg terwijl de wortelvlieg walgt van de uienlucht.

- Maak het plantenbed niet te breed zodat je overal gemakkelijk bij kan.
- Voor een moestuin moet je al voor de winter aan de slag zodat de grond de ganse winter kan rusten. Het stukje grond maak je volledig onkruidvrij (ook de wortels), daarna keer je de bovenste 15 cm om met de schop en dan bedek je je stukje grond met een mulchlaagje of compost. Een wintermulchlaag beschermt de bodem niet alleen tegen regen en wind, maar zorgt er ook voor dat de bodemtemperatuur iets hoger blijft. Hierdoor verhoogt de activiteit van bodemorganismen en dat zorgt voor een goede bodemvruchtbaarheid.
- Je kunt kiezen voor het zelf zaaien van je groenten. Minder spannend, maar veel makkelijker is het te werken met plantjes uit kwekerijen en tuincentra.
- Van verschillende groenten zijn biologische zaden te verkrijgen. Deze planten werden gekweekt zonder kunstmest en zonder pesticiden om beestjes te doden. Waar je biologische zaden, plant- en pootgoed kan verkrijgen vind je op de website [www.durftuinierenzonder.be](http://www.durftuinierenzonder.be) van Velt.
- Als je nog niet veel ervaring hebt met een moestuin, begin je best met de makkelijkste groenten zoals tuinkers, warmoes, bonen, radijs, kropsla, pluksla, snijselder, rode biet,

aardappel, winterpostelein, pompoen, boerenkool.

- Groenten giet je alleen als het echt nodig is. Als je groenten elke dag water geeft, worden ze lui en vormen ze geen goede wortels. Vergeet je eens te gieten, dan gaan de planten dood. Je laat de planten dus beter zelf naar water zoeken zodat ze veel wortels maken. Alleen in een hele droge periode is

gieten noodzakelijk. Giet enkel met regenwater.

- Wil je meer weten over de moestuin. Er zijn tegenwoordig een hele hoop hippe en leuke boeken op de markt die je kunnen verder helpen, ook specifiek voor de moestuin met en voor kinderen. Ook is het een grote hulp tips en advies te sprakkelen bij familie of burens die al wat meer ervaring hebben.

## Fruit in de tuin



Gemakkelijk te kweken fruit is rabarber en aardbeien. En natuurlijk zijn er ook diverse overheerlijke bessensoorten zoals frambozen, aalbessen en bramen. Maar ook een fruitboompje planten, werpt letterlijk zijn vruchten af.

## Aardbeien kweken

Omdat het ons anders te ver zou leiden, beperken we ons hier tot tips over het kweken van aardbeien.

Aardbeien zijn gemakkelijk te kweken en geven snel (en lekker) resultaat.



Aardbeienplantjes zet je in het voor- of najaar zo'n 25 cm uit elkaar op een iets hoger gelegen bed. In het voorjaar komen er bloemen aan de plant en daaruit komen de aardbeien. Geef aardbeien bij droog weer regelmatig water. De vruchten verkleuren langzaam van groenwit via roze, tot mooi helderrood. Wanneer je de eerste aardbei hebt ontdekt, kan je best een net over de aardbeienplanten spannen want vogels en slakken zijn er ook dol op. Neem ook 'uitlopers'

weg (lange slierten die uit de planten groeien en zich weer op de grond vastzetten), want ze nemen het voedsel af van de moederplant. Stro onder de aardbeienplanten voorkomt contact met de grond en zorgt ervoor dat de vruchten droog en schoon blijven.

Aardbeien kweek je ook gemakkelijk in een (hang)pot, maar vergeet dan zeker niet voldoende water te geven.

#### **Heb je last van slakken? Dan kan het volgende misschien wel helpen:**

- Een rand van schelpen of cacaodoppen rond de plant leggen.
- Jampotjes met bier ingraven.
- Zelf op slakkenjacht gaan

## **Eetbare bloemen**

Eetbare bloemen, dat klinkt raar. Nochtans zijn veel bloemen eetbaar. Let op, niet alle soorten van bloemen zijn eetbaar. Zorg dus dat je goed weet welke bloem je eet. Let ook op waar je ze plukt. Denk eraan dat ze bespoten kunnen zijn met giftige pesticiden. Raad kinderen aan altijd eerst aan een volwassene advies te vragen.

Eetbare bloemen kan je verwerken in pannenkoeken, omeletten, zachte kazen, soep, aardappelsla, fruitsla, sauzen en salades. Ze zijn mooi in een ijsblokje en als versiering op cake, brood enz. (eventueel met laagje geglaceerde suiker). Je kunt ze ook verwerken in olie, azijn, boter of mosterd. Sommige bloemen kan je frituren.

## **Betoverende ijsblokjes**

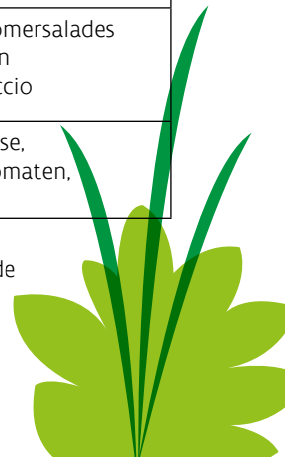
Je kunt drankjes opvrolijken met ijsblokjes waar een bloemetje in gevangen zit. Vul de bakjes voor de ijsblokjes voor de helft met water en plaats er per ijsblokje één of meer bloemen in. Plaats de bakjes voor een nacht in de diepvriezer. Vul dan de rest van de bakjes met water en zet opnieuw in de diepvriezer. Zo komen de bloemen mooi in het midden te zitten.



Hieronder vind je een lijst van enkele eetbare bloemsoorten:

Bloemsoort	Smaak	Bereidingstips
Oost-Indische kers	pittig, kruidig	- geschikt voor frisse zomersalades of bij exotisch fruit
Bernagie (Komkommerkruid)	komkommerachtig	- heerlijk in salades of pudding - vries de bloem in een ijsblokje in en serveer in een cocktail
Goudsbloem	pittige, peperachtige saffraansmaak	- kan saffraan vervangen in soep en rijstschotels - een aftreksel van de bloemblaadjes geeft een mooie kleur aan pannenkoeken en gebak
Tuinanjer	pikante, zoete smaak, vergelijkbaar met kruidnagel	- de bloemblaadjes smaken versuikerd het best, bijvoorbeeld als garnering in salades
Pompoenbloem, courgettebloemen	zachte smaak	- vul de bloemen op met een groentemousse of frituur ze - lekker om soep van te maken
Lavendel	frisse, typische smaak	- strooi ze over ijs - geschikt om te verwerken in vleesgerechten, marinades voor vlees en een vruchtencompote
Munt	frisse smaak	- geschikt voor salades samen met de bloemen van de bernagie, de Oost-Indische kers, viooltjes en daglelies - lekker bij aardbeien, in een vruchtensla
Bieslook	Pittige uien smaak	- geschikt voor frisse zomersalades - geschikt om te frituren - lekker bij rundscarpaccio
Tijm	zoete smaak	- lekker bij cottagecheese, brie, gerechten met tomaten, ijscoupees

Daarnaast zijn er ook "wilde" bloemen die kunnen gebruikt worden in de keuken. We denken daarbij aan het madeliefje, de paardenbloem, de witte dovenetel, vogelmuur, duizendblad, vlierbloesem ...



## Kokkerellen

### Fleurige borrelhapjes

Snij een radijs in twee. Leg er een blaadje duizendblad op en daarboven een madeliefje. Steek er een tandenstoker door en prik alles op een stukje kaas.

### Madeliefjespannenkoek

Maak een pannenkoekenbeslag. Snij 4 bladeren van paardenbloem in fijne reepjes en roer die onder het mengsel. Bak een grote pannenkoek. Rol op en snij de koek in stukjes. Leg op ieder stukje een madeliefje. Steek vast met een houten prikkertje.



## Extra tips

- Op [www.velt.be](http://www.velt.be), bij "tuinen", vind je tips over de ecologische moestuin.
- Als de moestuin je boeit, maar je niet direct zelf aan de slag wil, bestaan er pluk- of zelfoogstboerderijen. Dit zijn boerderijen waar je zelf je groenten kan gaan oogsten. Vaak mag je helpen bij het zaaien en kweken. (zie [www.csa-netwerk.be](http://www.csa-netwerk.be))
- Op verschillende plaatsen kan je groentepakketten verkrijgen (zie [www.voedselteams.be](http://www.voedselteams.be)).  
Elke week wordt voor de producent een gevarieerd groentepakket samengesteld, gevuld met groenten die op dat moment beschikbaar zijn, dus vers van het veld.
- Een groenten- en fruitkalender vind je op [www.velt.be](http://www.velt.be) bij het thema "voeding".
- Voor de moestuin in bakken vind je handige tips op o.a. <http://www.makkelijkmoeistuin.com/>.
- Tuinieren met kinderen is hip. Er bestaan een heleboel boeken over kruiden- en moestuinen, speciaal voor gezinnen.
- We hebben het hier over eetbare bloemen en planten, maar er zijn ook een hele hoop giftige planten. Een lijst hiervan vind je op <http://www.lne.be/themas/natuur-en-milieueducatie/nmerond/vergroening/kiezen/soortenlijsten>
- Voor ideeën, inspiratie en meer info over speelnatuur raden we aan zeker een kijkje te nemen op [www.springzaad.nl](http://www.springzaad.nl), een open netwerk dat zich inzet voor meer ruimte voor kinderen en natuur.



# Colofon

Vlaamse overheid  
Departement Leefmilieu, Natuur en Energie  
Afdeling Milieu-integratie en –subsiëringen  
[www.milieueducatie.be](http://www.milieueducatie.be)

## Redactie

Muriel Geldhof, met medewerking van het educatief team van  
NEC de Vroente ([www.devroente.be](http://www.devroente.be)) en het NMEC de Helix ([www.dehelix.be](http://www.dehelix.be))

## Opmaak

Diane De Smet

## Afbeeldingen

[www.springzaad.nl](http://www.springzaad.nl) (cover/plant-kind/courgette-kruiden),  
[www.rlh.be](http://www.rlh.be) (vakjes), <http://www.writerbynature.com> (ijsblokjes),  
Clare Bloomfield (riek), persoonlijk archief

## Bronnen

Boek "Tuinieren met kinderen" - Claire Matthews – 2006 – Kosmos-Z&K  
Uitgevers BV – Utrecht/Antwerpen (verbouw je eigen pastasaus)  
Boek "Een tuin van mezelf" – Petra de Jong en Annette Fienig- 2001 – Uitgeverij  
Cyclone boekproducties Thorn – Enkhuizen (lijst met kruiden)  
Boek "Buitenbenen" - 2009 - Inverde met steun van de Vlaamse overheid  
[www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be) (lijst eetbare bloemen)  
Vergroening van de schoolomgeving. Werkboek secundair onderwijs – Velt en  
WWF met steun van de Vlaamse overheid (betoverende ijsblokjes)

## Verantwoordelijke uitgever

Jean-Pierre Heirman,  
Secretaris-generaal, Departement LNE

DEPARTEMENT  
LEEFMILIEU,  
NATUUR &  
ENERGIE

Koning Albert II-laan 20, bus 8  
1000 BRUSSEL  
[info@lne.be](mailto:info@lne.be) - [www.lne.be](http://www.lne.be)