



Moestuiniëren de Kas op Locatie &

Zaaien en oogsten, wanneer doe je dat? Ga zelf aan de slag, de de kas!



Tips & Tricks

Moestuiniëren kun je leren

Leuk & leerzaam voor de Peuteropvang

Tips & Tricks

1. Starten met de moestuin



Begin klein – Kies makkelijke gewassen zoals radijs, sla, tomaat, en kruiden.

Goede grond is alles – Gebruik compostrijke aarde voor een gezonde groei.

Water geven – Geef 's ochtends of 's avonds water en gebruik regenwater als dat kan.

Zon & schaduw – Zet planten op een plek met voldoende zonlicht, maar bescherm jonge planten tegen felle zon.



2. Werken met de kweekkas

Gebruik de kas om het seizoen te verlengen!

Voorzaaien in het voorjaar – Begin al vroeg met tomaat, paprika en komkommer. *Maar pas op!* Deze plantjes kunnen geen nachtvorst hebben.

Beschermen in de winter – Kweek in de koude maanden winterharde groenten zoals spinazie en veldsla.

Regelmatig luchten – Open de kas af en toe om schimmelvorming te voorkomen.

3. Extra slimme tips

Kartonnen eierdozen en boterkuipjes bewaren voor de start of doorplanting van de plantjes

In de vakanties plantjes laten verzorgen door ouders/grootouders

Natuurlijke bestrijding laat lieveheersbeestjes de bladluizen opruimen

Combinatieteelt zet basilicum naast tomaten, dit helpt tegen plagen. En combineer aardbeien met radijsjes



Doe-tip: Tomaten kweken

Een tomatenplant zaaien zonder zaadjes? Dat kan! Je hebt alleen een tomaat nodig. Of gebruik een stukje dat je anders toch weg zou gooien. Duurzamer kan niet.

Wat heb je nodig?

Een (stukje) tomaat
Bakje
Snijsplank en mes
Potgrond
Water



Zo maak je het:

Snijdt een plakje van de tomaat. Let erop dat er genoeg zaadjes in zitten. Leg het plakje vervolgens in een bakje met potgrond. Bedek je plakje tomaat met wat grond en geef het een beetje water. Na een tijdje zal je tomatenplakje uitgroeien tot een echte tomatenplant. Eet smakelijk!



4. Samen moestuinieren met kinderen

Maak het leuk en leerzaam!

Laat kinderen zelf planten kiezen en verzorgen

Dit vergroot hun betrokkenheid.

Proeven en koken

Laat kinderen groenten direct uit de tuin proeven en kook samen!



Maak gebruik van ons te gekke moestuinkalender

Wist je dat...?

Je de rouleerkeuken kunt lenen om samen met de kinderen te koken! Vraag Naoual hoe en wanneer de box beschikbaar is.

Tip!

'Maak gebruik van de bijgevoegde recepten'.

5. Koken met kinderen bij de peuteropvang (2-4 jaar)

Samen koken met kinderen op de peuteropvang kan voor kinderen een onvergetelijke ervaring zijn.

Zo ontzettend leuk en leerzaam om bijvoorbeeld je eigen ei te pellen voor de lunch of je eigen groente en fruit te wassen. Het is ook nog eens goed voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen.



Kleine kinderen kun je altijd laten helpen met:

- > Brood smeren
- > Ei pellen
- > Groente en fruit wassen
- > Kruiden plukken of scheuren en toevoegen aan een gerecht
- > Mengen en kneden van bijvoorbeeld deeg

Broodspreads & tussendoortjes

Lunchtijd wordt een echt feest als de kinderen mogen helpen met het klaarmaken van hun eigen eten. Hetzelfde geldt voor een tussendoortje.

De broodspreads en de carrotcake balls kunnen zonder kookplaat klaargemaakt worden. Voor de popcorn en appelmoes heb je wel een warmtebron nodig.

zo maak je een heerlijke

Aardbeienspread



RECEPT VOOR THUIS

zo kinder opvang

Ingrediënten: voor 10 kinderen
240 gram aardbeien – 12 stuks
5 eetlepels zuivelspread light
10 volkoren boterhammen
margarine uit een kuipje

Kookspullen:
10 bordjes
1 mesje (niet voor de kinderen)
10 smeermessen
1 eetlepel
10 vorkjes
(alleen nodig als kinderen kunnen prakken) of 1
staafmixer of blender (als de kinderen te klein
zijn om zelf een aardbei te prakken)

Bereidingstijd: 15 minuten

Deze broodspread is makkelijk om te maken en smaakt heerlijk fris en zoet.

Zo maak je het:

- > Laat de kinderen hun handen goed wassen met zeep.
- > Was de aardbeien en haal de kroontjes eraf. Houd er 2 achter en snijd deze zelf in plakjes.
- > Geef elk kind een aardbei op een bordje en een vork en laat zien hoe ze deze kunnen prakken tot moes.
- > Geef elk kind een halve eetlepel zuivelspread en laat ze de aardbeienmoes en de zuivelspread mengen. *Zijn de kinderen nog te klein om dit zelf te kunnen doen? Dan kun je de aardbeien en de zuivelspread in een blender doen of mixen met een staafmixer.*
- > Laat een kind helpen met het toevoegen van de aardbeien aan de blender (beker) en op het knopje drukken.
- > Geef alle kinderen een boterham.
- > Geef de kinderen een smeermes en laat ze de boterham besmeren met een beetje margarine en geef ze allemaal wat aardbeienspread om te smeren.
- > Geef de kinderen een paar plakjes aardbeien en laat ze de boterham versieren.

Tijd om te smullen!

zo, laat het je smaken!

zo maak je heerlijke

Popcorn



Ingrediënten: voor 10 kinderen

Zonnebloemolie
50 gram pofmaïs
Snufje kaneel (optioneel)

Kookspullen:

Weegschaal
Een wokpan of hoge pan met een passend deksel
Kookplaat
10 bakjes

Bereidingstijd: 10 minuten.

Als je gedroogde maïs warm maakt wordt de binnenkant van een maïskorrel ineens de buitenkant. Hij kleurt van geel naar wit en wordt ook nog eens veel groter en zachter. Wat een magie!

Zo maak je het:

> Verhit de olie op hoog vuur in een ruime pan met dikke bodem.

> Voeg de popcornmaïs toe, schep om en doe de deksel op de pan. Eén dun laagje maïs om de bodem van de pan te bedekken is voldoende. De popcorn wordt namelijk 8 keer groter in volume.

Maïs poft op 200°C. Om te testen of de pan heet genoeg is, kun je al enkele maïskorrels in de pan gooien. Als die rondraaien of meteen poffen, is de pan heet genoeg.

> Zet het vuur laag tot middelhoog als de popcorn gaat ploffen. Schud de pan regelmatig om te vermijden dat de maïs verbrandt.

> Als je geen plofjes meer hoort, is de popcorn klaar. Kijk niet onder het deksel, maar laat de maïs poffen tot het stil wordt. Zet dan het vuur volledig uit. Wacht nog twee minuutjes tot de laatste korrels gepoft zijn.

> Doe de inhoud van de pan verdelen in de losse bakjes.

> Laat zien dat de popcorn extra lekker wordt met een heel klein beetje kaneel erop door het te proeven.

> Wie wil er ook een beetje kaneel op z'n popcorn?

zo, laat het je smaken!

ZO maak je heerlijke

Carrotcake balls



RECEPT VOOR THUIS

ZO kinder
opvang

Ingrediënten:

voor 10 kinderen
10 balletjes

- 1 kleine wortel (40 gram)
- 4 eetlepels havermout (20 gram)
- 1 handje ongezouten walnoten (25 gram)
- 4 dadels zonder pit (20 gram)
- ½ theelepel speculaaskruiden
- 1 eetlepel sesamzaad

Kookspullen:

- 1 rasp
- 1 keukenmachine
(het kan ook handmatig)
- 10 bordjes
- 1 eetlepel

Bereidingstijd: 20 minuten.

Dadelballetjes met smaken van
carrotcake zoals wortel en speculaas.

Zo maak je het:

- > Laat de kinderen hun handen goed wassen met water en zeep.
- > Was de wortel en rasp hem fijn.
- > Doe de wortel, de havermout, de walnoten, de dadels en de speculaaskruiden in de keukenmachine en mix tot een grof mengsel.

Laat de kinderen je helpen. Bijvoorbeeld door samen het aantal eetlepels of dadels te tellen die in de keukenmachine gaan.

(!) Met de hand kneden kan ook. Snijd dan zelf de dadels voor en laat de kinderen de walnoten breken.

- > Geef alle kinderen een klein beetje van het mengsel om hun eigen balletje te rollen.
- > Verdeel een klein beetje geroosterd sesamzaad over alle bordjes en laat ze hun balletje er doorheen rollen.

Tijd om te smullen!

ZO, laat het je smaken!

zo maak je een heerlijke

Konijnenspread



RECEPT VOOR THUIS

zo kinder
opvang

Ingrediënten: voor 10 kinderen

2 winterwortels
200 gram hüttenkäse
10 volkoren boterhammen
1 theelepel mosterd
margarine uit een kuipje

Kookspullen:

10 bordjes
1 rasp
10 bakjes
1 eetlepel
10 theelepels
10 smeermessen

Bereidingstijd: 15 minuten.

Een hartige broodspread waar je een gat van in de lucht springt, wiehoo!

Zo maak je het:

- > Laat de kinderen hun handen goed wassen met zeep.
- > Laat een kind de wortels wassen en laat zien hoe je de wortels raspt.
- > Geef alle kinderen een beetje wortelrasp in een bakje met een eetlepel hüttenkäse er bovenop.
- > Laat ze de wortel en hüttenkäse zelf mengen.
- > Voeg bij wie durft een heel klein beetje mosterd toe.
- > Laat de kinderen een beetje van hun konijnenspread proeven.
- > Lekker? Dan kan het op de boterham.
- > Geef alle kinderen een boterham.
- > Smeer er eerst een laagje margarine op en dan wat konijnenspread.

Tijd om te smullen!

zo, laat het je smaken!

zo maak je heerlijke

Appelmoes



Ingrediënten: voor 10 kinderen
750 gram appels, bijv. Elstar,
Jonagold, Cox Orange
½ theelepel kaneel
Optioneel: 10 volkoren crackers

Kookspullen:
Weegschaal
1 schilmesje (niet voor de kinderen)
10 smeermessen
1 pan (inhoud minimaal 2 liter) met deksel
1 kookplaatje
1 eetlepel
10 bakjes

Bereidingstijd: 30 minuten.

Met dit recept maak je in een handomdraai appelmoes zonder toegevoegd suiker.

Zo maak je het:

- > Laat de kinderen hun handen goed wassen met water en zeep.
- > Schil de appels, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis.
- > Snijd appelpartjes in stukken. Dit kun je de kinderen laten doen met een smeermes.
- > Doe de stukken appel in een pan en voeg 4 eetlepels water toe.
- > Breng de appels met een deksel op de pan aan de kook. Kook de appels in 20 minuten zacht en gaar.
- > Haal de pan van het vuur en duw met een lepel de appels verder tot moes. *Laat de kinderen zien hoe zacht de appels zijn geworden door het koken.*
- > Laat de appelmoes afkoelen en verdeel over de bakjes.
- > Strooi wat kaneel op de appelmoes bij de kinderen die dat willen.
- > Hoe smaakt 'ie? Smaakt appel zo anders of hetzelfde dan als je 'm niet kookt in de pan? Je kunt de appelmoes eventueel ook op een volkoren cracker doen.

zo, laat het je smaken!

★ Makkelijk

★★ Gemiddeld

★★★ Moeilijk

Wist je dat?

'Voldoende zon is de sleutel is voor een succesvolle moestuin.'

Tip!

'Wat eet je graag? Geef die planten altijd voorrang in je moestuin.'



Zaaien onder glas



Zaaien in volle grond



Oogsten

Hey collega,

Hoe leuk is het als je straks uit je eigen kas of moestuin een mooie salade of een lekkere stampot kan maken samen met de kinderen? Deze moestuinkalender laat zien welke groente je eenvoudig kan telen en wanneer je zaait, plant en oogst. Houd er rekening mee dat telen van groente met vallen en opstaan gaat. Oefening baart kunst. Zet 'm op tuinder!

Tip!

'Zorg dat je wisselteelt toepast op eenjarige planten. Zo blijft de grond voedzaam.'

Gewassoort	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Andijvie ★		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Aubergine ★★			■	■	■	■			■			
Bleekselderij ★★				■	■	■			■	■		
Bloemkool ★★★		■	■		■	■	■	■	■	■	■	
Boerenkool ★	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■
Broccoli ★★★		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Courgette ★				■	■	■	■	■	■	■		
Doperwtten ★	■	■	■	■		■	■	■				
Knoflook ★			■					■				
Komkommer ★				■	■	■		■	■			
Koolraap ★★					■	■				■	■	■
Koolrabi ★		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Paprika ★			■	■	■	■	■	■	■	■		
Peper ★			■	■	■	■	■	■	■	■		
Pompoen ★				■	■	■			■	■		
Prei ★★	■	■		■	■		■	■	■	■		
Radijs ★		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Rode biet ★					■	■	■	■	■	■	■	
Rucola ★	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sla ★★	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Snijbiet ★		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sperziebonen ★★				■	■	■	■	■	■			
Spinazie ★★	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Tomaten ★★		■	■	■			■	■	■			
Tuinbonen ★	■	■		■	■	■						
Ui ★★			■	■					■	■		
Winterpostelein ★	■	■	■					■	■		■	■
Wortel ★★		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

Meer inspiratie?

Kijk op www.jonglereneten.nl
www.groencement.nl
www.makkelijkemoestuin.nl
www.zaaikalender.com

Tip!

'Maak een jaarplanning voor je tuin. Zo kan je jaarrond oogsten'