



Een groene en eetbare buitenruimte

bij de Kinderopvang

Zie wat jij kan doen, ga voor groen



Inleiding

1. Een moestuintje



2. Tuinieren in bakken kuipen en potten

3. Een snoephaag



4. Klimfruit tegen muren of over een pergola

5. Aromatische vaste kruiden

6. Een (fruit) boom

7. Algemene voorzieningen



Inleiding

Een groene en eetbare buitenruimte bij de Kinderopvang

Er is in de kinderopvang steeds meer aandacht voor vergroening van de speelruimte en voor gezond voedsel. In eetbaar groen komt dit samen en is het een extra avontuur dat de eigen oogst zelfs op tafel kan belanden, als kruidenthee, 'snoepgoed' of op brood.

Het leukste is om eetbaar groen zo te benutten dat het verschillende functies heeft. Een pergola begroeit met kiwi of kiwibes geeft in het voorjaar bloesem, zomers schaduw en in het najaar vruchten. Een snoephaag met frambozen en doornloze braam geeft in de nazomer vruchten én bekleedt het hek rond het plein waardoor de omgeving aangenamer wordt.

Eetbaar groen op het speelplein, hoe doen we dat dan?

Een bedje sla naast een voetbalveld wordt natuurlijk niet zomaar een succes, maar er zijn een aantal mogelijkheden waardoor het wél kan:

1. [Een moestuin\(tje\)](#) (mits een beetje beschermd tegen voeten, ballen en katten)
2. [Tuinieren in bakken, groente en potten](#)
3. [Een snoephaag](#) (langs een hek, waarin allerlei soorten (zacht)fruit groeien)
4. [Klimfruit tegen muren of over een pergola](#)
5. [Aromatische vaste kruiden](#) (mooi en lekker)
6. [Een \(fruit\) boom](#)
7. [Algemene voorzieningen](#)

Er is wel een aantal uitdagingen wanneer je aan de slag gaat, want er blijft op een groen plein vaak meer zand aan de schoenen zitten dan op 100% stoeptegels. Aan het eind van dit advies noemen we daarom een aantal 'algemene' voorzieningen.

Niet alles hoeft tegelijk en niet alles past op iedere locatie. Maar overal zijn mogelijkheden:

Een dakterras wordt een 'tuin' vol potten en bakken, waardoor er getuinierd kan worden, eigen kruidenthee gedronken en er zelfs vlinders en hommels op bezoek komen op deze 1e verdieping.

Een muur begroeid met kiwi's ziet er prachtig uit, geeft in het najaar vruchten én de binnenruimte erachter wordt minder warm.

Een snoephaag langs het hek rond het plein, geeft de plek een fijne groene omhulling én er zijn heel het najaar frambozen te snoepen.



1. Een moestuin(tje) - 1/2



Een onderhouden moestuin is prachtig, maar een moestuin onderhouden kost tijd en aandacht. Begin daarom klein en 'behapbaar' en breidt pas uit als je na een eerste jaar hebt ontdekt wat bevalt. Duidelijke bedden, bakken of borders en paden van een herkenbaar materiaal zijn een goede start. Je kan een eerste jaar bedden maken van (slechts) 60 cm breed met paden ertussen van dezelfde breedte. Kinderen kunnen elkaar dan passeren, op hun knieën en zitten tuinieren. Laten kunnen de bedden dan eenvoudig wat breder en de paden wat smaller.

Een moestuin is niet altijd eenvoudig wanneer er jonge kinderen rondlopen, kruipen en graaien. Meehelpen is leuk en leerzaam, maar de meeste zaadjes en plantjes worden toch liever met rust gelaten in de periode dat ze kiemen, wortelen en groeien.

Thema's voor teelt

In de moestuin of bakken kunnen allerlei eenvoudige groenten en eetbare bloemen en kruiden worden gekweekt, zoals: een '*salade-buffet*', waarbij de oogst kan worden meegenomen bij de lunch. Gewassen die hierbij goed passen zijn bijvoorbeeld: snij- of pluksla, rucola, bieslook, peterselie, komkommerkruid (met eetbare blauwe bloemen), Oost-Indische kers (eetbaar blad en bloemen), kleine pimpernel (blad smaakt naar komkommer), veldkomkommer en eventueel wilde- of kerstomaatjes. Dit zijn, op de pimpernel na, allemaal eenjarige zomergewassen en hebben dus alleen in het mooie seizoen aandacht nodig. Het project kan, wanneer alleen slasoorten en rucola gekozen wordt, zelf beperkt worden tot een week of zes.

Met de oogst is een broodje kaas of worst uit de broodtrommel eenvoudig te veranderen in een lekkere sandwich.

1. Een moestuin(tje) - 2/2

Theekruiden / kruidenthee

Een ander idee is om een stukje in te richten voor een kruidenthee project. Met een aantal meerjarige en eenjarige kruiden kan een leuke mix aan theekruiden worden geteeld.

Meerjarigen zoals: citroenmelisse, bergamot, muntsoorten (het beste in pot, vanwege woekeren) en Verveine (deze moet in de winter naar binnen omdat de plant niet vorstbestendig is).

Eenjarig zoals: kamille, korenbloem (best lekker en gewoon mooi). Wanneer er toevallig lindebomen in de omgeving staan, kan ook de bloesem hiervan gebruikt worden. Wanneer lindebloesem aan het begin van de bloei – rond midzomer / 21 juni - geplukt en gedroogd wordt is deze zoet en geurig.

De zomervakantie zit bij het tuinieren een beetje in de weg. We hebben dus een teeltplan gemaakt (in een los info vel), waarbij de zomervakantie vermeden wordt, met snelle teelten in het voorjaar én een rijke oogst in het najaar.



2. Tuinieren in bakken kuipen en potten - 1/4



Teeltbakken op een zodanige hoogte dat de kinderen wel kunnen kijken en ruiken, maar niet zomaar kunnen graaien en graven, zijn een veilige omgeving voor zelf gezaaide erwttjes, wortel, radijsjes, kerstomaatjes en komkommer. Dergelijke bakken kan je maken door ondiepe bakken (met daarin vijverfolie met een paar gaten in de hoeken) op een tafel of andere verhoging te zetten, of door een hoge bak te maken die helemaal met aarde gevuld wordt.

Een beetje voorzichtigheid is wel geboden, want het blad van een tomatenplant bevat solanine, dat giftig is. Dit geldt trouwens voor het blad van alle leden van de familie 'nachtschade', waar paprika, tomaat, aardappel en aubergine toe behoren. Deze plant zet je dus het beste buiten bereik van de kinderen, in een pot of bak op hoogte of buiten achter een hekje. De bladeren van de komkommerplant zijn niet giftig en zelfs eetbaar, maar de haartjes kunnen bij sommige mensen irritatie geven aan de huid. Courgette en pompoen zijn familie van komkommer en kunnen ditzelfde effect hebben.

Over het algemeen voldoen grote (bloem)potten en (specie)kuipen prima als teeltruimte voor kerstomaatjes, kruiden, bladsla en mini-komkommertjes, maar ook voor vaste kruiden en zelfs kleine fruitboompjes.

Er worden een aantal gaten geboord aan de zijkant van de kuipen, op zo'n 10 cm van de bodem. Hierdoor kan overtollig water weglopen bij veel regen of actief gietwerk, maar blijft er een bodempje in staan, zodat de bakken ook hete weekenden overleven.

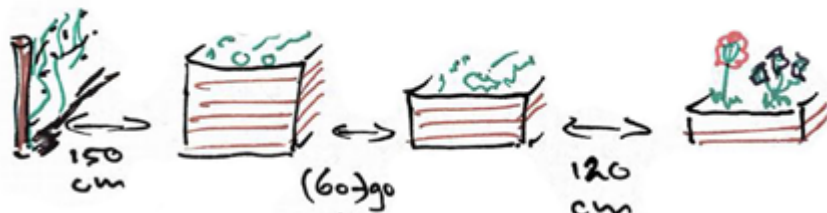
2. Tuinieren in bakken kuipen en potten - 2/4

Grote bakken

Wanneer er meer ruimte is en voldoende ambitie en tijd, dan kunnen ook in grotere bakken groenten en kruiden geteeld gaan worden. De afmetingen van dergelijke bakken wordt natuurlijk bepaald door de beschikbare ruimte, maar de breedte is afhankelijk van de armlengte van de gebruikers. In principe is een bak maximaal zo breed als tweemaal de armlengte van een kind of tweemaal de lengte van een onderarm van een volwassene. Zo hoeven de gebruikers niet voorover te buigen tijdens het werk en houden ze een prettige en stabiele houding. In de regel zijn de bakken daarom 80 tot 90 cm breed. We noemen het bakken, maar eigenlijk zijn het randen, want de bodem is de praktijk het betegelde plein of de grond onder de tegels, wanneer deze verwijderd worden.

Wanneer de bakken van hout gemaakt worden, dan is het belangrijk dat deze van binnen 'bekleed' worden met folie, trespas of ander waterdicht materiaal, zodat het hout niet in contact komt met de vochtige aarde, waardoor het snel zou 'vermolmen / verrotten'.

Op het YouTube kanaal van het tijdschrift Stadstuinieren staan vlogs over allerlei handige onderwerpen, bijvoorbeeld: over het telen in potten en bakken. <https://youtu.be/Ue1EazSfxSo>



Een praktische hoogte van de randen voor mensen die zittend werken is van 60 cm, terwijl 90 cm fijn is voor volwassenen die staand werken. Voor kleinere kinderen is een rand van zo'n 30 cm vaak ook goed werkbaar, wanneer ze op hun knieën of hurken (kunnen) werken.

De afstand tussen twee bakken kan variëren van 60 tot 120 cm, afhankelijk van de beschikbare ruimte én van de gewenste 'doorloop' mogelijkheden van de plek. De afstand tussen de bakken en een (begroeid) hek of een muur is 120 tot 150 cm.

2. Tuinieren in bakken kuipen en potten - 3/4

Aarde

Er wordt vaak gestart met bakken die op de tegels staan en gevuld worden met aarde. Een optie is om de stenen in / onder de bakken te verwijderen, zodat er een verbinding ontstaat tussen de aarde / het zand onder de tegels en de aarde in de bakken. Hierdoor komen er vanzelf regenwormen en andere bodemdierpjes in de bak, die de kwaliteit van de grond verbeteren. Een buitenmaat van de bak van (maximaal) 90 cm, past dan precies tussen de ruimte tussen de verwijderde tegels.

Voor het vullen van de bakken is een grote hoeveelheid aarde nodig. Wellicht kan de gemeente – wanneer op tijd ingelicht – hierbij helpen. Het beste is om ongeveer $\frac{3}{4}$ 'gewone' tuinaarde te gebruiken, waarvan de bovenste 10 centimeter vermengd wordt met 50% compost of bemeste tuinaarde. Met deze mix heb je snel een goede groei omgeving. 100% nieuwe aarde of compost is kostbaar en mist een boel sporenelementen en bodemleven.

Verplaatsbare bakken en kuipen kunnen gevuld worden met 'gewone' tuinaarde, gemengd met bijvoorbeeld $\frac{1}{3}$ compost en $\frac{1}{3}$ cocopeat of perliet, waardoor het beter vocht vasthoudt en lichter is.

Perliet is ge vulkaniseerd gesteente en houdt de grond luchtig en houdt vocht zeer goed vast. Het is verkrijgbaar in grote zakken en kost zo'n 17,50 per 100 liter, voordeliger nog is om het in een big bag van 1000

of 1500 liter te bestellen. Om te voorkomen dat de witte perlietkorrels wegwaaien en zich over het plein verspreid gebruik je als bovenste vijf centimeter alleen tuinaarde en compost.

Bedekken in de winter?

De winter is een minder interessant seizoen in de bakken, en de aandacht verschuift soms van de bakken als tuin, naar de bakken als obstakel of klim/speelobject. Om schade te voorkomen is het een optie om de bakken in de winter 'dicht te leggen'. Een 'deksel' van planken of latten met wat ruimte ertussen, maakt van de bak een bank of speeltafel in de winter. Er is afhankelijk van de plek en het gewenste gebruik even denkwerk nodig om de juiste constructie te kiezen, die in het voorjaar eenvoudig verwijderd en opgeslagen kan worden.

Op de onbegroeide aarde onder de 'deksel' kan eventueel een laagje karton of een stuk landbouwfolie gelegd worden, zodat afval niet met de grond mengt en in het voorjaar eenvoudig opgeruimd kan worden. Afdekken is overigens geen 'must', wanneer het niet handig of veilig lijkt, dan kan de aarde in de bak in het voorjaar eenvoudig verbeterd worden door het los te werken en eventueel wat compost toe te voegen.

2. Tuinieren in bakken kuipen en potten - 4/4

Teelt in verrijdbare bakken: “worteltjes op wieltjes”

Wanneer er geen ruimte is voor een vaste moestuin(bak), kunnen rijdende of verplaatsbare moestuinbakken een deel van de zomer teeltruimte bieden. Bakken op wieltjes kunnen in het voorjaar tegen een warme muur gezet worden en de heetste maanden in de halfschaduw staan. Dergelijke bakken kunnen van april tot september / oktober gebruikt worden of voor de duur van bijvoorbeeld het salade-project een keer voor en een keer ná de zomervakantie. In de vakantie kunnen ze dan – vochtig en afgedekt met karton - in een gang of hal staan, zodat er geen onkruid in groeit en de bak veilig staat.

Je zou de bakken – ter voorkoming van vandalisme – ook in het weekend in een hal kunnen zetten. Voldoende licht en een vochtige grond zijn dan wel nodig, en de bakken moeten niet in de brandende zon staan.

In het najaar kan de aarde (terug) in zakken (en licht bevochtigd) opgeslagen worden, samen met de bakken die daardoor niet 's winters buiten staan en onnodig plek innemen.



3. Een snoephaag - 1/2

Een hek rond het plein is een mooie aanleiding voor een snoephaag. Een snoephaag is een rij met eetbare gewassen zoals (herfst-)frambozen, (doornloze) bramen en Japanse Wijnbes, eventueel aangevuld met een vijg, een appelboompje en meer fruit. Framboos, braam en wijnbes hebben steun nodig van een hek of andere structuur waaraan de planten vastgezet kunnen worden, zodat ze niet te veel ruimte innemen. Een aantal (twee of drie) draden op verschillende hoogten, kan de gewassen steun geven én voorkomt dat kinderen jonge en overhangende scheuten stuk lopen.

Voor een plantgeul is voldoende ruimte wanneer er een rij tegels verwijderd wordt. Deze ruimte wordt dan aan beide kanten begrenst door een tegel rechtop in te graven of smalle stoepbandjes te plaatsen.

Een deel van het zand in de plantgeul kan vervangen door compost of gewone (tuin)aarde. Wanneer er een laag ontstaat van zo'n 20 cm diep van half zand en half compost of 'vette' aarde, dan is de uitgangssituatie voor frambozen, bramen en wijnbes voldoende. Dit zijn allemaal (pioniers-)planten die met weinig voeding toe kunnen. Een paar handen gedroogde organische mest geven een goeie start, een bemestingsplan met veel stikstof is hier niet nodig, een beetje (extra) kalium is gunstig voor de bloei en vruchtzetting. Het is geen probleem wanneer de aarde iets lager ligt dan de omgeving. Water infiltreert dan beter en de aarde blijft beter op haar plek.

Het uitgangsmateriaal kan gekocht worden, maar waarschijnlijk hebben een aantal (groot)ouders zelf ook herfstframbozen in verschillende rassen (er zijn zowel roze als gele rassen) en doornloze of 'gewone' braam. Wanneer zij dit najaar hun aanplant snoeien en dunnen komen er vast wel bewortelde uitlopers vrij die op school gebruikt kunnen worden. Een snoephaag wordt maximaal 1,5 meter hoog en wordt jaarlijks gesnoeid.

Vlogs met uitleg:

Snoeien frambozen voor extra lange oogst

[Klik hier voor het filmpje](#)

Frambozen aanbinden

[Klik hier voor het filmpje](#)



3. Een snoephaag - 2/2

Naast het snoeiwerk is het goed om te zorgen dat de frambozen zich niet ongecontroleerd uitbreiden. Het jaarlijks afsteken en uittrekken van worteluitlopers op 10 tot 20 cm van de planten is voldoende om de planten 'binnen de perken' te houden.

Bessen

Wanneer er voldoende ruimte is, kunnen ook bessen deel uitmaken van deze snoephaag. Belangrijk is dat de verschillende soorten op de juiste wijze gesnoeid worden. Dit is niet moeilijk, maar het is goed om je vooraf even te verdiepen welke bessen op oud en welke op jong houdt bloeien en vrucht dragen.

Wanneer je de struiken 'plat' snoeit en aanbind aan een draad, dan zijn ze eenvoudig te onderhouden en te plukken. Nodig is dit niet, het voordeel van een volle struik is dat de vogels meer oogst overlaten voor de kinderen.



Vlogs met uitleg:

Plant, teelt en snoeitips voor bramen en bessen en nog veel meer!

[klik hier voor het filmpje](#)

of ga naar

www.youtube.com/c/Stadstuinieren/videos

4. Klimfruit tegen muren of over een pergola - 1/4

Eetbare gewassen kosten niet altijd veel oppervlakte, we kunnen op veel pleinen de lucht in. Er zijn verschillende klimmende eetbare gewassen zoals druiven, passievrucht, kiwibes en kiwi. Druiven worden echter vaak door vogels gevonden en trekken in de nazomer wespen aan en een passiebloem levert hier maar weinig eetbare vruchten op. Kiwi en kiwibes kunnen echter prima! Deze vruchten hebben geen last van vogelvraat of wespen. Kiwibes geeft rijpe vruchten vanaf half september en kiwi vanaf eind oktober. Kiwibes groeit wat minder hard en is dus ook geschikt voor wat kleinere muren, kiwi is een stevige groeier en kan grote oppervlakten beslaan, maar is door snoeien ook goed in bedwang te houden.

Blinde muren, muren waar geen ramen in zitten, zijn een mooie plek voor klimfruit. Met een trellis (een raster van houten latten), stalen draden of een stuk betongaas kan een geweldig verticaal oppervlak aan groeiruimte gecreëerd worden. De beste plek om dit te doen is tegen een muur op het zuiden, zodat de planten tegen de muur lekker in de zon staan. Een gymzaal heeft zelden ramen, maar wel een enorm oppervlak aan muren. Ook een stevig en hoog hek rond het plein kan een groeiplek zijn, maar een muur is het meest geschikt. Een muur wordt warm door de zon en straalt deze warmte 's avonds en 's nachts weer uit waardoor de vruchten in het najaar lekker zoet afrijpen.

Bladermassa

Een bijkomend voordeel van het laten begroeien van blinde muren op het zuiden is dat de planten de muur 's zomers isoleren. De muur wordt dan minder warm, wat vaak voor een vriendelijker binnenklimaat zorgt. Onder draden die worden draden gespannen boven over een hete binnentuin ontstaat zomers schaduw waardoor de patio een prettigere temperatuur houdt en zomers zelfs als buitenlokaal gebruikt kan worden. Een lelijk gebouwtje op of naast het plein kan eenvoudig gecamoufleerd worden door een aantal kiwi planten.

Vlogs met uitleg:

verticaal tuinieren, tuinieren in bakken en kiwi's telen

[klik hier voor het filmpje](#)



4. Klimfruit tegen muren of over een pergola - 2/4

Kiwi maakt een flink pak bladeren en vaak wordt deze groene massa al snel gebruikt als schuil- of broedplek voor vogels. Na de eerste koude nacht, vaak eind oktober, valt al het blad er in een week af. Je ziet dan mooi alle kiwi's hangen die nog even kunnen narijpen nu de zon op ze schijnt.

Teelt

Kiwi (*Actinidia deliciosa*) is vrij eenvoudig te telen en kan zich na vestiging goed ontwikkelen en in het najaar een heleboel vitamine-'bommetjes' voortbrengen. De kiwibes (*Actinidia arguta*) groeit iets minder uitbundig en heeft iets meer zorg nodig.

De kiwi(bes) past goed bij een speelplein, omdat deze plant pas in het najaar rijpe vruchten draagt, in de zomervakantie geen onderhoud behoeft, geen bescherming nodig heeft tegen vogels én geen wespen aantrekt. De kiwi verliest haar blad ineens na de eerste koude nacht eind oktober na de eerste koude nacht en geeft in de winter dus geen schaduw.

Om een goede vruchtzetting te krijgen plant je één of meerdere vrouwelijke kiwiplanten en een mannelijke plant. Deze mannelijke plant hoeft niet heel breed uit te groeien, zolang er maar voldoende bloemen aan komen. De vrouwelijke planten dragen de bloemen die uitgroeien tot vruchten en deze planten krijgen dus alle ruimte. Het is leuk om verschillende rassen te zetten en deze samen omhoog te laten groeien. De vrouwelijke rassen Hayward en Monty zijn geschikt omdat deze

niet te vroeg bloeien (en dus de late nachtvorst 'ontwijken') en relatief vroeg rijpen. De mannelijke bestuiver Atlas past hier goed bij, of de eenhuizige 'Jenny' of 'Moniek', die tweeslachtig zijn, zodat ze zichzelf en anderen kunnen bestuiven. Wanneer ze door een andere plant bestoven worden krijgen ze wel grotere vruchten dan in hun eentje. De planten dragen na drie of vier jaar vrucht.

Ook de kiwibes is meestal tweehuizig en heeft dus mannelijke en vrouwelijke planten. Weima is een mannelijke bestuiver voor vrouwelijke planten zoals Weiki (rood, geel en 'wit'), Geneva (kleine vruchtjes, vroeg rijp) en Ken's Red (paars, aromatisch, maar wat later rijp) en er zijn nog veel meer variëteiten. Issai heeft mannelijke en vrouwelijke bloemen op één plant en kan zichzelf dus bestuiven.



4. Klimfruit tegen muren of over een pergola - 3/4

Samenwonen of een lat-relatie?

De kiwi geeft aanleiding voor een lesje over 'de bloemetjes en de bijtjes'. Er zijn namelijk twee manieren waarop de bevruchting bij kiwi(bes) kan plaatsvinden. Er zijn verschillen tussen planten, maar ook in de bloemen zitten verschillen.

Eenhuizige en tweehuizige planten

Bij eenhuizige planten groeien er zowel mannelijke en vrouwelijke bloemen op dezelfde plant. We kennen dit van courgettes, komkommers, pompoenen en suikermais, die mannelijke en vrouwelijke bloemen hebben op dezelfde plant, en waar de bestoven vrouwelijke bloemen uitgroeien tot een vrucht. Dit is ook zo bij bijvoorbeeld walnoot en hazelaar. Bij tweehuizige planten wonen de mannelijke en vrouwelijke bloemen niet samen, maar zijn planten volledig mannelijk of vrouwelijk. Dit is bij de meeste kiwi's en kiwibessen het geval. Hiervan moet je dus een mannelijke en vrouwelijke plant in elkaars buurt hebben staan om vruchten te krijgen.

Eenslachtige en tweeslachtige bloemen

Veel van de bloemen die we kennen zijn tweeslachtig en hebben dus een stamper en daaromheen meeldraden in dezelfde bloem. We kennen dit van appels en peren, klaprozen en kievitsbloemen.

Gewassen met tweeslachtige bloemen zijn altijd eenhuizig, omdat de mannelijke en de vrouwelijke geslachtskenmerken op dezelfde plant (in



één huis) voorkomen. Planten met éénslachtige bloemen op dezelfde plant (zoals courgette) zijn ook eenhuizig, maar hier hebben 'man en vrouw' allebei hun eigen 'bed' / bloem.

Kiwi's en kiwibes zijn vaak éénslachtig en tweehuizig en enkele rassen zijn tweeslachtig en dus eenhuizig, snapt u het (nog)?

4. Klimfruit tegen muren of over een pergola - 4/4

Wil je écht de hoogte in?

Hop is een prachtige én krachtige klimplant. De bloei van de plant is bekend als belangrijke smaakmaker in bier, maar de eerste vroege hopscheuten zijn ook eetbaar en lekker. Je hebt een vrouwelijke plant nodig, omdat alleen hieraan van die prachtige hopbellen komen: de bloeiwijze van de plant.

Voor hop heb je maar weinig ruimte nodig, een stoeptegels oppervlak is voldoende, de rest groeit omhoog. Een rek tegen een muur, maar leuker nog: een draad langs de regenpijp of langs het balkon omhoog, groeit binnen een paar weken helemaal vol. Acht tot tien meter hoog is geen uitzondering! Een prima manier om een lelijke constructie te camoufleren of gewoon om zomers een heleboel groen te hebben.

Het beste begin je door een plant te kopen. Op verschillende bierbrouwsites worden de meest geliefde rassen als stek aangeboden. Wanneer je brouwende bekenden hebt, vraag hen dan welk soort je het beste kiest. Wanneer je eenmaal een plant hebt is de rest vrij eenvoudig. Een hopplant is meerjarig en overwintert onzichtbaar als wortelkluif. Ieder jaar groeien hier ranken uit, die aan het eind van het jaar verdrogen, afsterven en daarna afgeknipt en opgeruimd kunnen worden. Geef de hop zo mogelijk een zonnige standplaats en een forse pot of plantgat met een mengsel van potgrond en compost. Wanneer je de voet van de plant onkruidvrij houdt, hem voldoende water geeft en een draad om langs omhoog te klimmen gaat het verder vanzelf.

Gebruiken

Hop om mee te brouwen wordt vaak in de eerste twee weken van september geoogst, de laatste weken van mooi droog zomerweer. Zodra de bloem (of bel) zich begint te openen, kun je oogsten. Ervaren hop-tuiniers kunnen ruiken of de bloem klaar is voor de oogst. De bel ruikt dan naar bier!

De oogst van hopscheuten om te eten valt in het voorjaar, wanneer de planten net weer uitlopen. Je kan de eerste scheuten afknippen en zelfs opgraven om te oogsten. Ze lijken een beetje op taugé of hele dunne asperges. Het is natuurlijk geen volwaardige maaltijd, maar met hun nootachtige smaak zijn ze – rauw of kort gebakken of gegrild - een geweldig leuke versiering van je voorjaarsgerecht. Natuurlijk kan je er ook voor kiezen om dit gewas puur voor te sier te zetten, het heeft zomers prachtig blad en in de herfst mooie 'bellen'.



5. Aromatische vaste kruiden - 1/2

Iets hoeft niet persé gegeten te worden om een indruk achter te laten. Een border of rand kruiden langs een pad kan een geweldige beleving zijn. Planten zoals rozemarijn, lavendel, tijm, citroenmelisse, Verveine, bergsteentijm, dropplant (*Agastache foeniculum*) en verschillende soorten munt geven hun geuren af zodra je er aanzit of erlangs loopt.

Wanneer een dreumes er een keertje dwars doorheen tiggert, zijn ze niet zomaar stuk en heeft het kindje een indrukwekkend geuravontuur.

Zodra deze kruiden bloeien komen er allerlei vlinders, hommels, zweefvliegen en bijen op af. Prachtig om naar te kijken! Natuurlijk kan een kind een keer geprikt worden, maar ook op een plein zonder planten en dieren zijn er risico's.

Van een aantal deze kruiden kan lekkere kruidenthee gezet worden. Dit kan met de kinderen gedronken worden maar ook als alleen de begeleiders het drinken en de kinderen kunnen kijken hoe de geur en kleur vrijkomen in een glazen theepot, is het al een leuke ervaring.

Kruiden in de klas

Geuren kunnen gebruikt worden om een sfeer te beïnvloeden en zelfs om kinderen die snel afgeleid worden te helpen. De drukke kinderen krijgen een takje lavendel op hun tafel, waar ze de hele week mee mogen rommelen en aan ruiken en de dromerige kinderen een takje rozemarijn, waarvan de geur een opwekkend en activerend effect heeft. Natuurlijk kunnen alle andere kinderen een van (bovengenoemde) aromatische kruiden krijgen, waardoor de hele klas heerlijk ruikt. Het drogen van de oogst, in de vensterbank en daarna in lichte katoenen kruidenzakjes kan een leuke activiteit zijn.

Vlogs met uitleg:

[Snoeien van houtige kruiden](#)

[Klik hier voor het filmpje](#)



5. Aromatische vaste kruiden - 2/2

In een andere border kunnen nog meer eetbare kruiden geplant worden zoals: bieslook en knoflookbieslook, pimpernel, venkel, dille, koriander, die gegeten kunnen worden bij het brood of gewoon om mee te spelen en proeven.

Ook als je niets oogst en gebruikt zijn deze planten prachtig. De meeste ervan bloeien volop en samen geven ze de hele zomer lang kleur en geur aan de buitenruimte, ook als ze in grote bakken op een balkon of dakterras staan.

Beheer

Muntplanten (er zijn verschillende soorten en smaken) plant je het beste in een emmer zonder bodem (met daarin dezelfde aarde als de omgeving), waarbij de bovenrand een centimeter of twee boven de grond uitsteekt. Zo voorkom je dat de plant zich dwars door de bak of border verspreiden en gaat woekeren.

Voordat de kruidenplanten worden gezet, kan de grond een beetje verrijkt worden compost, bemeste tuinaarde of heel goed verteerde strorijke mest, zodat je direct een goede groei omgeving hebt. Omdat het vaste planten betreft kan je daarna (alleen nog) van bovenaf 'voeden', dit gebeurt door ieder najaar een laagje (blad)compost op het bed te leggen. Kruiden hebben niet veel voedingstoffen nodig.



6. Een (fruit) boom - 1/2

Een fruitboom

Een grasveld of speelplein biedt soms een prima plek voor een fruitboom, vooral wanneer er alleen kleine kinderen spelen.

Schoolgaande kinderen zijn al gauw zo sterk en avontuurlijk dat bomen vaak beschadigen of al te jong als klimtoestel worden gebruikt. In de kinderopvang is dit risico veel minder en kunnen bomen de ruimte interessanter maken. Appels zijn het meest passend omdat deze maar zelden wespen aan trekken.

Een modern appel ras met een beperkte omvang past al gauw en levert vrij zeker een mooie oogst op. Het ras Santana bijvoorbeeld, is een lekkere appel waar vrijwel niemand allergisch voor is. Een paar dagen voordat de boom de grond in gaat, maak je een gat om de boom te planten, je verwijdert een stukje grasmat zodat de boom voldoende water krijgt en niet met het gras hoeft te concurreren. Wanneer de aarde erg zanderig is, kan je deze het beste een beetje verrijken door er wat compost doorheen te mengen. Twee boompalen erbij voorkomen dat de nieuwe wortels afscheuren door wind of spelende kinderen.

Eetbare (schaduw)bomen

Ook als het doel vooral schaduw is zijn er een aantal eetbare bomen die 'ingezet' kunnen worden, zoals: walnoten (hiervan zijn rassen die verschillende hoogtes bereiken), de boomhazelaar (*Coryles Colurna*) en een lindeboom (*Tilia*). Deze bomen hebben een aantrekkelijke vorm

en bereiken een flinke omvang, waardoor ze voldoende schaduw gaan geven. Er zijn meerdere geschikte lindes: de winter- of kleinbladige linde, de zomer- of grootbladige linde en de Zilverlinde.

De boomhazelaar geeft na een paar jaar een ronde cluster kleine hazelnoten. De notenoogst kan in school gedroogd en gegeten worden en anders zullen allerlei vogels en bijvoorbeeld eekhoorns zich eraan te goed doen. En nadeel van de walnoot is dat de schillen donkerblauwe en permanente vlekken geven in kleding.



6. Een (fruit) boom - 2/2

Beleef- en voedsellandschapje

Wanneer er voldoende ruimte is, op het plein of er omheen, dan zou dit wellicht omgevormd kunnen worden tot een oogstbaar leslandschap, waar vrijwel geen onderhoud nodig is. Soms mag een strookje gemeentegrond hiervoor gebruikt worden. Hier zouden een aantal gewassen die eetbaar zijn voor mens en dier en de omgeving verrijken met bloesem, vruchten en schuilplek aangeplant kunnen worden, zoals bijvoorbeeld: appels, braam, rozen(bottels), grootvruchtige gele kornoelje (voor inheemse 'olijven'), kweepeer, gele bindwilg (om mee te vlechten), krentenboompje, hazelaar, vlier (cultivar), kroosjespruim / mirabel en eventueel een bijzonderheid als de uiensoepboom.

Deze gewassen geven allemaal vruchten die op zich of verwerkt gegeten kunnen worden, met uitzondering van de bindwilg, waarmee gevlochten kan worden en die zeer vroeg bloeit. De bessen van het krentenboompje zijn zo te eten, die van de vlier beter pas na koken of verwerken. Van vlierbloesem maak je eenvoudig siroop of zelfs vlier-'champagne'. De vruchten van de vlier geven 'goeie' vlekken en staan dus het beste op een plek waar kinderen niet direct onder kruipen.



7. Algemene voorzieningen - 1/1

Gietwater

Voor het watergeven van de verschillende de gewassen, is het een goed idee om een regenton of regenzuil aan te sluiten op een of meerdere van de regenpijpen die het water van het dak afvoeren. Vanuit een regenton is er water om de nieuwe aanplant tijdens de eerste zomer regelmatig water te geven. Dit kan met een slang, maar is met kleine gietertjes een fijn spel op warme dagen. Een regenton kan zo geïnstalleerd worden dat overvloedig water via de regenpijp afgevoerd wordt. De continue doorloop voorkomt stagnerend water. In de winter wordt de aanvoer losgekoppeld en de ton leeggemaakt zodat deze niet stuk vriest. Er zijn verschillende leveranciers van modellen die weinig oppervlak innemen en door een hoogte tot 1.80 wel een groot volume hebben. Deze robuuste regen'zuilen' worden aan de muur bevestigd.



Voorkomen van vernieling

De groene omgeving rond het gebouw kan aantrekkelijk zijn voor kinderen en jongeren buiten openingstijden. Wanneer er geen hek omheen staat, is er dus kans op onbedoeld gebruik en ook vernielingen. Een goed begin om te voorkomen dat dit een probleem wordt, is het ophangen van een bordje. Hierdoor worden de bezoekers herinnerd aan de regels voor betreden. Dit kan de duidelijkheid bevorderen en ongewenst gebruik voorkomen.

Ook het aanspreken van de jongeren, uitleggen en soms zelfs 'medeverantwoordelijk' maken voor het 'beheer' van de plek wat betreft afval en vernielingen, goed kan werken. Soms kunnen mensen uit de buurt hierbij een rol spelen.

Handen, voeten, aarde en (was)water

De volgende voorbereidingen voorkomen van inlopen van aarde en zand in de school:

- een stuk zeil bij de hand bij klussen als zoals graven, potjes vullen, wieden e.d.
- handen 'voor'-wassen met een emmer water en handdoek buiten,
- schoonloopmatten of roosters voor de ingang naar de school/klas,
- eventueel laarzen en overalls.

Waarom dit advies?

Met het advies Eetbaar Groen stimuleren wij scholen en leerkrachten om meer aandacht te besteden aan voedseducatie en gezonde voeding. Wij hopen dat met dit advies de schoolpleinen in Overijssel een stukje eetbaarder en groener worden. Of dat het zelfs zal leiden tot nieuwe plannen voor een volledig nieuw groen schoolplein. De **adviseurs Eetbaar Groen** worden gefinancierd vanuit het landelijke programma **Jong Leren Eten** en aangestuurd vanuit het provinciale programma **Groene Schoolpleinen**.

Jong Leren Eten

Jong Leren Eten is een programma waarin rijk, provincies, onderwijs en maatschappelijke organisaties samenwerken. In 2017 is dit programma gestart. Graag willen zij kinderen en jongeren meer structureel in aanraking laten komen met informatie en activiteiten over voedsel. Met als uiteindelijk doel dat kinderen en jongeren leren om gezonde én duurzame keuzes te maken.

In Overijssel bieden lokale educatiepartners prachtig educatief aanbod over voedsel voor scholen, kinderdagverblijven en BSO's. Op de website www.jonglerenetenoverijssel.nl staat een volledig overzicht van de mogelijkheden. Ook kunnen scholen een subsidie aanvragen voor moestuinieren, koken of een excursie of gastles op het gebied van voeding. Meer informatie hierover staat op www.jonglereneten.nl/subsidie-jong-leren-eten. Meer weten over Jong Leren Eten? Kijk op www.jonglereneten.nl

Groene Schoolpleinen Overijssel

Het programma Groene Schoolpleinen Overijssel is in 2019 gestart vanuit de ambitie dat alle schoolpleinen in 2025 groen(er) zouden moeten zijn. Groen speelt een belangrijke rol bij de cognitieve, motorische en sociale ontwikkeling van kinderen. Naast dat groen goed is voor de ontwikkeling van kinderen, draagt het ook bij aan de biodiversiteit, een gezonder klimaat (*voor mens, plant en dier*) en een prettigere leefomgeving.

Uit onderzoek blijkt ook dat de inwoners van Overijssel graag meer natuur willen voor hun kinderen in de directe omgeving van huis of school. Met het programma Groene Schoolpleinen geven wij gehoord aan deze behoefte.

Het programmateam Groene Schoolpleinen organiseert een aantal keren per jaar informatiebijeenkomsten voor scholen. Er is een interessante subsidieregeling waarbij scholen **€10.000 euro** kunnen aanvragen voor een groen schoolplein en er is **digitale toolkit** ontwikkeld met handige tips en trucs om met vergroening aan de slag te gaan. Meer weten over Groene Schoolpleinen Overijssel? Kijk op www.groeneschoolpleinenoverijssel.nl

