

lekker  
magazine!



# Beleef wat je eet



in Flevoland

Waar komt ons eten vandaan?

(Het groeit immers niet in de supermarkt...)

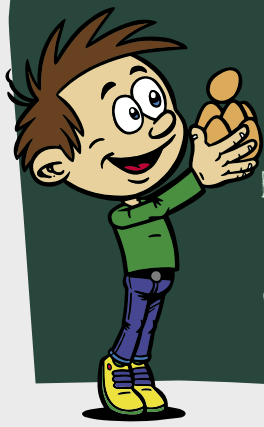
In welk seizoen  
groeit welk  
gewas?

Hoe zorgt een boer voor zijn dieren?

Welke boeren zijn  
er eigenlijk bij mij  
in de buurt  
en kan ik daar  
ook mijn eten  
kopen?

Kan ik ook zelf leren zaaien,  
oogsten en voedsel bereiden?





# Beleef wat je eet in Flevoland

Met dit Kids-Magazine ontdek je van alles over het voedsel in Flevoland. En word je uitgenodigd om Flevoland verder te gaan ontdekken. Maak kennis met de Flevolandse boeren en hun producten! Misschien word je wel zo enthousiast, dat je ook thuis je eerste zaden plant. Of de keuken induikt voor een heerlijk recept met ingrediënten van Flevolandse bodem.

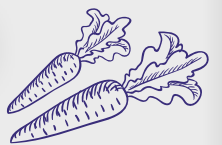
## Puzzel mee en ontdek meer over Flevoland!

- AARDAPPELEN
- AARDBEIEN
- AKKERBOUWER
- ALMERE
- APPELS
- BLOEMBOLLEN
- BOERDERIJWINKEL
- DRONTEN
- EDUCATIEBOERDERIJ
- FLEVOLAND
- FRUITTEELT
- INPOLDEREN
- KOE
- LELYSTAD
- MAIS
- MELKTAP
- MELKVEEHOUDERIJ
- NOORDOOSTPOLDER
- SPRUITEN
- SUIKERBIETEN
- TULPENROUTE
- UIEN
- URK
- VISSERIJ
- WINDMOLEN
- WORTELS
- ZEEWOLDE
- ZONNEPANELEN
- ZUIDERZEE

B	L	O	E	M	B	O	L	L	E	N	N	B	U	M	E
E	D	U	C	A	T	I	E	B	O	E	R	D	E	R	I
N	E	T	I	U	R	P	S	O	L	L	A	L	F	E	K
E	Z	E	E	W	O	L	D	E	D	A	K	E	R	D	F
W	F	M	A	T	J	M	P	R	R	V	D	A	U	L	S
S	L	E	P	P	A	P	O	D	E	I	A	K	I	O	U
I	E	L	E	I	A	N	B	E	A	S	T	K	T	P	I
N	V	K	S	D	T	E	H	R	L	S	S	E	T	T	K
P	O	T	R	E	I	O	W	I	J	M	E	Y	R	E	S
O	L	A	N	E	U	O	U	W	E	R	L	B	E	O	R
L	A	P	N	D	R	E	E	I	R	I	J	E	O	L	O
D	N	T	E	T	U	O	R	N	E	P	L	U	T	D	I
E	D	R	E	I	N	F	L	K	E	N	V	W	K	R	E
R	I	J	L	O	Z	U	I	D	E	R	Z	E	E	L	O
E	S	W	I	N	D	M	O	L	E	N	A	R	N	O	E
N	D	Z	O	N	N	E	P	A	N	E	L	E	N	N	N

### Oplissing:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



### möp

- Wat is groen en springt door het bos?

Dophertje

### Wat was Flevoland vroeger?

Wie waren één van de eerste bewoners van Flevoland?

In welk jaar werd Flevoland de 12e provincie?

### Hoe wordt Flevoland ook wel genoemd?



# Sam zet voet aan land in Flevoland



Hoi, ik ben Sam!

Het is januari 1986. Flevoland is net de 12e provincie van Nederland geworden. De zon schijnt en Sam heeft zin om een rondje te fietsen. Hij kent de weg nog niet, want hij woont hier pas sinds vandaag.



Vroeger was hier allemaal water. De Zuiderzee, heeft zijn vader hem verteld. Jaren geleden is hier de zee drooggelegd. Wat overbleef was een nieuw stuk land met vruchtbare kleigrond. Daarna werden de eerste mensen gekozen die hier mochten gaan wonen. Veel van hen waren boeren. Zij moesten van Flevoland dé voedselprovincie van Nederland maken.

*Alles ziet er nog best kaal en saai uit, vindt Sam. Heel anders dan de stad waar hij vandaan komt. Zou er iets te beleven zijn? Sam stapt op zijn fiets om zijn nieuwe buurt te verkennen.*

Al gauw komt hij bij een boerderij. In de wei lopen koeien en op het erf is de boer aan het werk. Hij begroet Sam en begint een praatje. Hij vertelt dat zijn boerderij hier niet zomaar staat. De grond bestaat uit zware, natte klei. Wat een prima bodem is voor koeien en grasgroei. De boer wijst naar een boerderij iets verderop. Dat is een akkerbouwbedrijf, zegt hij. De grond daar is vruchtbaarder en minder nat. Perfect om groenten te verbouwen.

Sam ontdekt dat er een heel verhaal zit achter Flevoland en de bewoners. Best leuk en interessant! Hij kan niet wachten om nog meer te zien en leren. Sam stapt weer op zijn fiets en gaat verder op onderzoek uit.



# Waar komt jouw eten vandaan?

Weet jij waar het eten op jouw bord vandaan komt en hoe het groeit? De groente- en fruitsoorten in dit memoryspel groeien allemaal in Flevoland. Knip de plaatjes uit, draai ze om en kijk of jij weet welk voedsel bij welke plant hoort.



Welke groenten kun je rauw eten?

Set jij elke dag twee stuks fruit?

Welke groente heb jij nog nooit gegeten?

möp

Welke erwten springt van je bord af?

Een kikkererwt



# Doe het Spreekwoordenspel



Weet jij wat  
dit spreekwoord  
betekent?

Spreekwoorden worden vaak gebruikt om een wijze les te geven of om een situatie uit te leggen. Er zijn veel spreekwoorden over de boerderij. Welke ken jij?

- Voor elk spreekwoord staat een cijfer en voor elke betekenis staat een letter.
- Zoek de juiste betekenis bij elk spreekwoord. Schrijf de letters op de stippellijn hieronder. **Heb je alles goed gedaan? Dan lees je nog een spreekwoord.**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

1. Appeltje-eitje
2. Door de zure appel heen bijten
3. Iemands oogappel zijn
4. Eén rotte appel in de mand, maakt al het fruit te schand
5. De appel valt niet ver van de boom
6. Een appeltje voor de dorst
7. Appels met peren vergelijken
8. Je vindt geen appel onder een perenboom
9. Gras gaat niet harder groeien als je eraan trekt
10. Als het kalf verdronken is, dempt men de put
11. Als er één schaap over de dam is, volgen er meer
12. Na regen komt zonneschijn
13. Naar een speld in een hooiberg zoeken
14. Hij heeft een klap van de molen gekregen
15. Hoge bomen vangen veel wind
16. Over koetjes en kalfjes praten
17. Met lange tanden eten
18. Op eieren lopen
19. Iets met een korreltje zout nemen
20. Boter op je hoofd hebben
21. Met je neus in de boter vallen
22. Ergens geen kaas van gegeten hebben

- E:** Even doorzetten of doorgaan bij iets wat zwaar of niet leuk is
- T:** Iemand ergens van beschuldigen, terwijl je het zelf ook doet
- E:** Hij is niet goed meer bij zijn verstand
- K:** Iemands lievelingspersoon zijn
- O:** Als één persoon uit een groep zich misdraagt, wordt de hele groep erop aangekeken
- B:** Geld niet uitgeven, maar bewaren voor een later moment
- J:** Het heeft geen zin om naar iets te zoeken of iets te willen wat onmogelijk is
- E:** Pas als er wat fout is gegaan, wordt er iets aan gedaan
- D:** Sommige dingen hebben tijd nodig
- H:** Als één persoon uit de groep iets als eerste doet, durven de anderen te volgen
- R:** Naar iets zoeken dat bijna onmogelijk gevonden kan worden
- O:** Na moeilijke tijden, volgen er ook weer betere tijden
- N:** Mensen in een hogere positie krijgen veel commentaar op wat ze doen of zeggen
- E:** Kinderen lijken vaak veel op hun ouders
- S:** Over onbelangrijke dingen praten
- N:** Er niets van kunnen of er niets van snappen
- A:** Voorzichtig zijn met wat je doet of zegt, omdat je iemand niet boos wilt maken
- V:** Het eten niet lekker vinden, met tegenzin eten
- T:** Iets niet helemaal serieus nemen
- E:** Het goed getroffen hebben
- I:** Twee verschillende dingen kan je niet met elkaar vergelijken
- D:** Iets doen wat heel makkelijk voor je is





# Wie zorgen voor het eten

## in Flevoland?



De grond in Flevoland is super. Er groeien heerlijke producten. Ik laat je graag kennismaken met boeren uit Flevoland!

Hoeveel dagen werkt een boer per week?



**Mariska Van Diepenbeek**  
Boerderij met melkkoeien en akkerbouw in Biddinghuizen

### Hoe ziet uw werkdag eruit?

Ik sta om 6 uur op om de kalfjes te verzorgen. Mijn broer melkt en voert de koeien. Daarna werk ik op het land, in de stal, of doe ik kantoorwerk. En ontvang ik iedereen die de boerderij bezoekt.

### Wat is er bijzonder aan boer zijn in Flevoland?

De ruimte en rust. En te weten dat we leven op de oude zeebodem. Waar vroeger vissen zwommen, lopen nu koeien en groeien aardappels, suikerbieten en uien.

### Kom langs voor...

- Een boerderijles of excursie
- De Bed & Breakfast
- De melktap en boerderij-automaat



### Hoe ziet uw werkdag eruit?

Dat hangt af van het seizoen. Zo staan in de winter de koeien binnen. Dan geef ik ze eten en maak ik hun stal schoon. In de zomer is er veel onkruid te wieden. En in de herfst oogst ik de pompoenen.

### Wat is er bijzonder aan boer zijn in Flevoland?

De grond is nog zo jong en vruchtbaar. Als boer help je dit land op te bouwen en gezond eten te maken.

### Kom langs voor...

- De bio-boerderij
- Een boerderijles of excursie
- De Boerenmarkt op zaterdag



**Tineke Van den Berg**  
De Stadsboerderij Almere

### Hoe ziet uw werkdag eruit?

Om 6 uur melk ik de koeien en voer ik de kalfjes. Daarna werk ik met mensen op de zorgboerderij. Bijvoorbeeld in de kas, tuin, stal, winkel of we koken samen. Mijn man zorgt voor de koeien en mijn oom doet de akkerbouw. Voor het slapen maken we nog een laatste rondje door de stal.

### Kom langs voor...

- De boerderijwinkel en zorgboerderij
- Een boerderijles of excursie



**Astrid Van Telgen**  
Zorgboerderij in Lelystad





Bij welke boer zou jij wel eens langs willen gaan?



**Gerard Langebeek**  
Akkerbouwer uit de Noordoostpolder

### Wat is er bijzonder aan boer zijn in Flevoland?

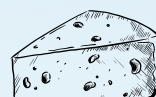
De bodem in Flevoland is vruchtbaar, perfect om voedsel te produceren. Om de gewassen te verzorgen gebruiken we moderne machines. Ik geniet van de vrijheid, de afwisseling en het werken in de buitenlucht.

### Kom langs voor...

- Een boerderijles



### Wat is een zorgboerderij?



### Wat is het mooiste aan uw beroep?

Ik werk elke dag in de natuur. Ik zie de bomen groeien en bloeien, en de vruchten groter worden. Totdat de appels en peren zo groot zijn, dat we ze kunnen plukken. Dan kan iedereen ervan genieten!

### Kom langs voor...

- De Appelplukdagen
- Een boerderijles
- De boerderijwinkel
- Een boerenlunch of high tea



hmmmm...

### Hoe ziet uw werkdag eruit?

Om 5 uur sta ik op en vaar ik naar de plek om de netten binnen te halen en uit te zetten. Ik werk 5 of 6 dagen per week en soms ben ik meerdere dagen van huis.

### Is een visser ook een soort boer?

Ja, ook wij zorgen voor voedsel en voor de natuur. Het water is onze landbouwgrond.

### Wat is bijzonder aan visser zijn in Flevoland?

Het werken in de natuur. Daar heb je geen last van herrie of verkeer.

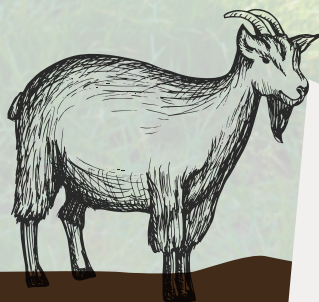
### Kom langs voor...

- Een bezoek aan de haven van Urk en zie hoe de vis naar de IJsselmeer-afslag gaat en wordt geveild.

Is een visser ook een boer?



**Paulus Visscher**  
Visser uit Urk



Wat voor dingen zijn er te doen op deze boerderijen?





# Wat wordt gemaakt van wat?



In de supermarkt is van alles te koop. Laten we ontdekken wat ervoor nodig is om die producten te maken. Trek een lijn tussen het **verse ingrediënt** en het bewerkte product.

Mais  
Appels  
Melk  
Tomaten  
Druiven  
Melk

Rozijntjes  
Yoghurt  
Tomatenketchup  
Appelmoes  
Popcorn  
Boter



Suikerbiet  
Zonnebloempitten  
Kabeljauw  
Aardbeien  
Aardappelen  
Graan

Aardbeienjam  
Chips  
Brood  
Suiker  
Zonnebloemolie  
Kibbeling



Wist je dat een Nederlander gemiddeld 81 kilo aardappelen per jaar eet?

## Lijm maken met aardappelzetmeel

Wist je dat het zetmeel uit aardappels de basis is voor lijm? Ontdekt het zelf!

### Benodigheden

150 gram geschilde aardappelen  
kom  
lepel  
rasp  
pan  
zeef  
kookplaat  
2dl water  
potje

Aardappelen kunnen voor veel dingen gebruikt worden. Zelfs meer dan alleen om opgegeten te worden. Zo worden aardappelen ook gebruikt om lijm van te maken. Kijk maar eens of jou dit ook lukt.

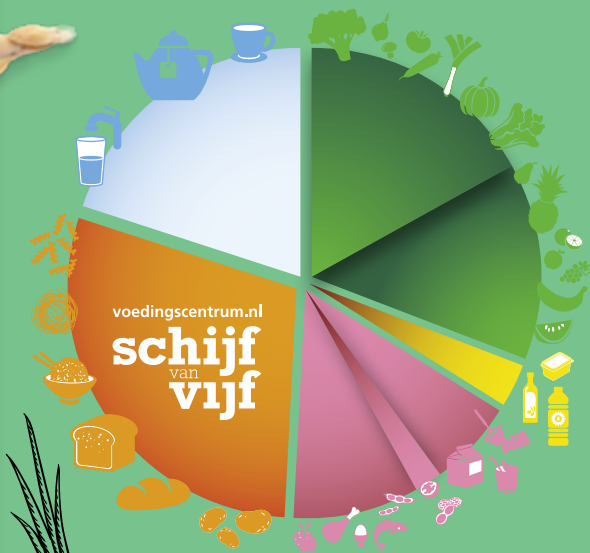
### Stappen:

1. Rasp 150 gram geschilde aardappelen.  
In aardappelen zit zetmeel, door het raspen komt dit vrij.
2. Doe de geraspte aardappelen in een kom en giet er 2 dl water bij. Roer goed.
3. Zeef het mengsel boven een pan en druk er zoveel mogelijk sap uit.
4. Kook het sap en roer goed. Het sap wordt langzaam dikker. Laat het nog even doorkoken.
5. Laat het daarna goed afkoelen en giet het sap in een glazen potje.
6. Voel nu eens in het potje... hoe voelt het aan? Wat heb je nu gemaakt?
7. Als je de lijm goed laat drogen, plakt het heel goed. Als je er weer water bij doet, lost de lijm op.

Met deze lijm kun je papier lijmen! Ook behangplaksel is gemaakt van lijm van aardappelzetmeel. Daarom kun je dit vrij gemakkelijk weer van de muur halen.







# Etën volgens de Schijf van Vijf uit Flëvoland

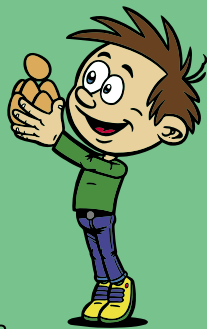
- Groeien de producten die jij elke dag eet in je eigen provincie?
- Kun je met producten van dichtbij een lekker dagmenu samenstellen, dat ook nog voldoet aan de Schijf van Vijf?

Ga aan de hand van onderstaande vragen op ontdekkingsstocht!

## Gezond van eigen bodem?



1. Welke top-10 akkerbouw-, tuinbouw-, veehouderij-producten worden geproduceerd in jouw provincie?
2. In welk vak van de Schijf van Vijf horen zij thuis?
3. Welk vak bevat de meeste producten van eigen bodem?
4. Blijft er een vak leeg? Kun je dat verklaren?



## Eten wat de boer schaft?

5. Welke producten van eigen bodem eet jij zelf?
6. Bedenk een gezond recept met producten uit jouw provincie.
7. Maak voor dit recept een mooie receptkaart en geef aan bij welke boer in jouw omgeving je de producten kunt halen. Zet het aantal reiskilometers erbij.



Wat is de Schijf van Vijf?



Welk recept lijkt jou het lekkerst? Spring op de fiets en winkel bij de boer!

### Mijn recept

Welke producten

.....  
 .....  
 .....  
 .....

Welke boerderij

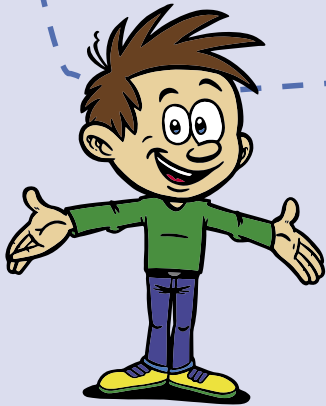
.....  
 .....  
 .....

### möp

Wat is roze en toos?

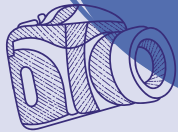
framboos

# Met de klas de boer op in Flevoland



Wil je zelf zien en ervaren waar jouw voedsel vandaan komt? Kom dan naar een educatieboerderij voor een les of excursie. In elke gemeente van Flevoland zijn er educatieboerderijen te vinden.

Bekijk dit filmpje en ontdek waarom scholen dit zo'n toffe ervaring vinden.



Leerling:  
"Dat je leert  
wat gezond is."



**Leerkracht:**

"Op een boerderij kun je echt leren met hoofd, hart en handen."



## Even rekenen

Voor elke kilo kaas heb je 10 liter melk nodig. Een grote ronde kaas weegt zeker 10 kilo.

**1. Hoeveel melk heb je dan nodig?**  
..... liter

Gemiddeld geeft een koe 25 liter melk per dag.

**2. Hoeveel koeien moet je melken voor 1 kaas?**  
..... koeien



Leerling:  
"Dat je weet waar  
je voedsel  
wordt gemaakt."

BOERDERIJ  
EDUCATIE  
FLEVOLAND.NL

Hoe kan ik  
een boerderijles  
boeken?



Scan mij



Maak bijvoorbeeld kennis met het bedrijf van Marjan van der Wijngaard en dochter Renske.

Hier komen elk jaar veel schoolklassen. Ze verzorgen de koeien, bezoeken de akkers, kijken bij de windmolens en koken samen.

**Marjan van der Wijngaard:** "Ik ben educatieboer geworden omdat ik het belangrijk vind dat kinderen weten waar hun voedsel vandaan komt. Het is mooi als ze tegen hun ouders zeggen: 'Laten we naar de boer terug gaan. Daar kunnen we melk, wortels, eieren en nog veel meer kopen. Oftewel, alles wat op ons bord ligt.'"

Ben jij wel eens met je klas op de boerderij geweest?



**Ouder;**  
"Een dag bij de boer is een ervaring voor het leven."

Er zijn veel leuke lessen die je voor of na een boerderijles kunt doen. Laat je inspireren!

Wat zou jij graag aan de boer willen vragen?

### Wist je dat...

- een koe elk jaar een kalfje moet krijgen om melk te blijven geven?
- je aan de oorlellen van een kip kunt zien welke kleur ei zij legt? Een kip met witte oorlellen legt witte eieren, een kip met rode oorlellen bruine eieren.
- aardappels onder de grond groeien?
- deze groenten eigenlijk fruit zijn: tomaat, komkommer, paprika, aubergine en courgette?
- lieveheersbeestjes heel nuttig zijn in je tuin, omdat ze (blad)luizen eten?
- bijen de beste bestuivers in de natuur zijn?

**Leerkracht;**  
"Heel veel kinderen missen basiskennis over voedsel, over wat gezond is en wat niet."



Heb jij wel eens een koe geaaid? Of een appel geplukt? Of onder een windmolen gestaan?



möp

Wat is groen en erg moe?

Krop slaat



# Wat de boer kan, kun jij ook!



Wat de boer kan, kun jij misschien in het klein. Maak je eigen moestuintje en verbouw zelf je groente en fruit. Dan kun je er over een tijdje iets lekkers mee maken. Dat wordt smullen straks!

**MAAK  
JE EIGEN  
MOESTUIN**

De tips hieronder helpen je op weg.

Meer weten over je eigen moestuintje? Bekijk deze filmpjes!



## De voorbereiding

- 1. Wat ga je planten?**  
Maak een selectie van gewassen.
- 2. Hoeveel van elk gewas?**  
Check hoe groot de planten worden die je graag in je moestuin wilt zetten. Hoe groot is je tuin of balkon? Zo bepaal je hoe groot je moestuin wordt en hoeveel van elk gewas je plant. Begin bijvoorbeeld met een houten bak van 1 bij 1 meter verdeeld in 9 vakken.

## De inselching

- 3. Waar zet je de planten?**  
Planten hebben licht nodig, dus zaai groenten die lang worden aan de noordkant. Plant gewassen die in de breedte veel ruimte nodig hebben ver uit elkaar.
- 4. Vul nu je tuinplan in!**  
Bekijk de tips en maak op de pagina hiernaast jouw tuinplan.

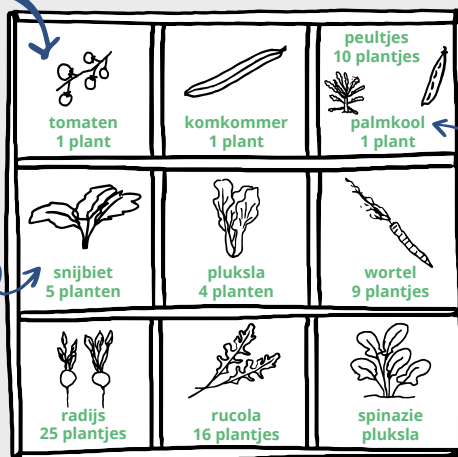
### Hoge planten

Tomaat, komkommer en peul zijn hoge planten, dus deze zet je achteraan. Bovendien hebben deze planten ondersteuning nodig, dus hiervoor kun je het beste een klimrek aan de achterkant plaatsen.



### Middelhoge planten

Pluksla, wortel en snijbiet zijn middelhoge planten die wat langer in de grond mogen staan. Die zet je dus in het midden.



### Een vak, meerdere plantjes

Het peultje is vroeg klaar. Dus zodra de oogst voorbij is kun je op deze plek de palmkool planten (die op verpotten staat te wachten in een potje).

Of je kunt er een zonnebloem in zetten, die wordt ook hoog en kan een steuntje in de rug gebruiken!

### Lage planten

Spinazie, rucola en radijs zijn lage groenten die snel klaar zijn. Deze zet je vooraan in de bak. Na de oogst kun je hier nog een keer een lage groente zaaien. Kijk in de IVN Zaai kalender wat mogelijk is!

Kruiden en bloemen kun je ook in losse potten om de bak heen zetten, zodat je in de bak zelf ruimte houdt voor je groenten. Voor vaste kruiden zoals bieslook en salie is een pot sowieso handig want deze nemen ieder jaar meer ruimte in.





# Kleine plantjes worden groot, wat nu?



Je zaadje is gegroeid en heeft al drie tot vijf blaadjes. Wat nu? Beantwoord de vragen om te kijken of je de plantjes al kunt oogsten, in de tuin zet (uitplanten) of verder laat groeien in een grotere pot (verpotten).



Groeit het eetbare gedeelte van je plantje **onder de grond**?



NEE

JA

Groeien de wortels van je plantje **door het bakje heen**?



Dun je plantjes uit, maar haal het moestuinbakje er wel af voor je ze in een diepe pot of in de tuin zet. Beschadig de wortels niet.

NEE

JA



**Nog even wachten.**  
Als de wortels er doorheen groeien, ga naar ja.

Heb je een **tomaten-, komkommer-, tijm-, courgette-, cosmea-, pompoen-, boekweit-, boontjes-, of basilicumplantje**?



Is het al **15 mei** geweest?

JA

NEE

Zet je plantje in een **pot** of **direct in de volle grond**.

JA

NEE

Je plantje mag **naar buiten!**  
Heb je ruimte om je plantje in de tuin te planten?

Zet je plantje tot en met **15 mei 's nachts binnen** tegen de kou.



JA

NEE

Zet je plantje **in je moestuin**.



Zet je plantje **in een pot**.

Staan je plantjes te dicht op elkaar? Als er heel veel zaadjes goed zijn ontkiemd dan kan het gebeuren dat de kleine plantjes elkaar verdrukken. Er zijn twee technieken om dit te voorkomen: uitdunnen of verspenen. Kies zelf op welke manier je het doet.

Kijk op [ivn.nl/moestuin/kweektips-per-soort](http://ivn.nl/moestuin/kweektips-per-soort) wat de plantafstand van elke soort is.

Kijk voor meer tips bij: [www.ivn.nl/aanbod/moestuiniieren](http://www.ivn.nl/aanbod/moestuiniieren)

## Verspenen... hoe doe ik dat?

1. Zet het moestuinbakje 5 minuten in een laagje water.
2. Scheur het bakje open en maak de aarde rondom je kiemplantje los.
3. Pak het kiemplantje bij de blaadjes vast. Haal de wortels voorzichtig uit elkaar.
4. Geef elk plantje een eigen pot of plek in de tuin.
5. Geef je plantje goed water om de wortels te laten herstellen.

## Uitdunnen... hoe doe ik dat?

1. Kijk welke plantjes er zwakker of juist sterker uitzien.
2. Knip de zwakke plantjes vlak boven de grond af. Zo hebben de sterke plantjes meer ruimte.
3. Stop je moestuinbakje nu in zijn geheel in een grotere pot. Of meteen in de tuingrond.
4. Geef je plantje goed water om de worteltjes te laten herstellen.





# Regrow je eigen groente

'Regrowing' is het opnieuw laten groeien van eetbare planten. Bijvoorbeeld met het kontje van prei of selderij. Of met de zaadjes van paprika, pompoen of tomaat.

Regrowing, wat is dat?!



Zo gooi je minder voedsel weg en bespaar je geld, terwijl je er iets moois voor terugkrijgt.

En het is ook nog eens leuk om te doen!



**Ouder:**  
"Het is goed om te leren in de klas, maar ook om het te zien in het echt."

## Regrowing-tip: Prei

### Benodigheden

- Eén prei
- Een glas of lege pot
- Water



### Stap 1:

Snij het witte uiteinde van de prei (het deel met kleine wortels) af op ongeveer 5 centimeter.



### Stap 2:

Zet het stukje prei met de wortels omlaag in een glas met een klein beetje water, op zo'n manier dat de wortels in het water staan maar de rest van het stukje prei niet. Geef de prei om de 2-3 dagen een beetje water.



### Stap 3:

Het plantje gaat groeien!  
De prei maakt nieuwe bladeren.



### Stap 4:

De nieuwe bladeren kun je afsnijden en verwerken in een gerecht.



### Tip:

Gebruik je de losse zaden van bijvoorbeeld een pompoen, laat deze dan eerst een dag of 3 goed drogen. Plant het zaad daarna in een bakje en houd de aarde goed vochtig.



**möp**  
Wat is rood en doet pijn?  
Een zu-fomaat



# Aan de slag in de keuken



Laten we de keuken in gaan! Met ingrediënten uit Flevoland kun je heerlijke gerechten maken. Bijvoorbeeld met melk, eieren, mais, wortels, pompoen, aardappelen en aardbeien. Probeer de recepten hieronder maar eens. Let op: niet alles is het hele jaar door verkrijgbaar. Bedenk dan een alternatief dat goed bij het seizoen past.

## Popcorn

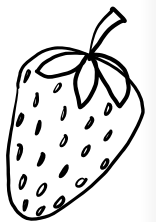


### Benodigheden (voor 6 personen)

- Pan met dikke bodem
- Kooktoestel
- Doorzichtige deksel
- Ovenwanten of vergelijkbaar
- Kom
- 1 handje pofmais
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- Snufje zout

1. Verwarm de pan.
2. Als de pan heet begint te worden, doe je een eetlepel olie in de pan en wacht je tot deze goed heet is geworden.
3. Verdeel een handje mais over de bodem van de pan en doe de deksel op de pan. Let op dat de deksel de pan goed afsluit, zodat de popcorn niet uit de pan springt.
4. Wanneer de popcorn begint te poppen, schud je de pan af en toe zodat de popcorn niet aanbrandt en de mais weer onderin komt. Gebruik de ovenwanten.
5. Strooi een beetje zout over de popcorn en smullen maar!

Deze opdracht is gebaseerd op 'Pop', zei de corn! uit Smaakplezier op de BSO van voedseducatie.nl © 2023 Chef!



## Smoothie

### Wat heb je nodig voor 4 Smoothies

#### Ingrediënten

- 100 gram aardbeien (vers of diepvries)
- 1 banaan
- 1 appel
- 0,5 liter magere yoghurt
- 2 eetlepels honing

#### Materialen

- mesjes
- snijplankjes
- maatbeker
- eetlepel
- blender
- glazen of bekertjes



### Aan de slag!

1. Verwijder de kroontjes van de aardbeien, snijd de aardbeien doormidden en doe ze in de blender.
2. Snijd de banaan in stukjes en voeg toe aan de blender.
3. Schil de appel, snijd hem in stukjes en doe dit ook in de blender.
4. Meet de yoghurt af in de maatbeker en voeg dit toe aan de blender.
5. Voeg als laatste twee eetlepels honing toe.
6. Mixen maar! Als alles goed gemengd is, kan het in de glazen geschonken worden.



Weet jij nog een leuk (en gezond) recept?  
Wat heb je daarvoor nodig?  
Groente, fruit, zuivel, meel, eieren...?



# Pompoenpoffertjes

Wat heb je nodig

## Ingrediënten

- 1 pompoen
- 2 eieren
- 160 g bloem
- Zout
- Kaneel

## Materialen

- Snijplank, mes en spatel
- Mengkom en staafmixer
- Kookpan en koeken- of poffertjespan



### Aan de slag!

1. Snij de pompoen in stukjes en verwijder de pitjes (de schil kun je eten).
2. Kook de pompoen in de pan tot het vruchtvlees zachter wordt en pureer het met een staafmixer.
3. Roer de gepureerde pompoen, bloem, eieren, kaneel en een beetje zout door elkaar.
4. Verhit olie in een koekenpan en schenk er een 'rondje' beslag in.
5. Bak het poffertje aan beide zijden bruin.

### Leerkracht;

"Het is belangrijk dat ze begrijpen waar de producten vandaan komen, die ze in de winkel zien liggen."

### Gemeente;

"Voedsel is iets waar je elke dag mee te maken hebt. Het is belangrijk daar meer over te leren en het zelf te zien."

# Früitijsjes



Voor 3 ijsjes

## Ingrediënten en benodigdheden

- 150 g halfvolle biogarde-yoghurt
- 75 g aardbeien
- 50 g frambozen
- Honing
- 3 ijsvormpjes of kartonnen bekertjes
- Houten ijsstokjes



Voor nog meer leuke recepten, tips en het online receptenboek "Koken met kinderen",



### Aan de slag!

1. Doe de yoghurt in een kom.
2. Roer er ½ eetlepel honing doorheen.
3. Was het fruit en snij het in stukjes.
4. Prak het fruit fijn.
5. Roer het fruit door de yoghurt.
6. Giet het geheel in de vormpjes.
7. Zet de stokjes erin.
8. Zet het 4 uur in de vriezer.



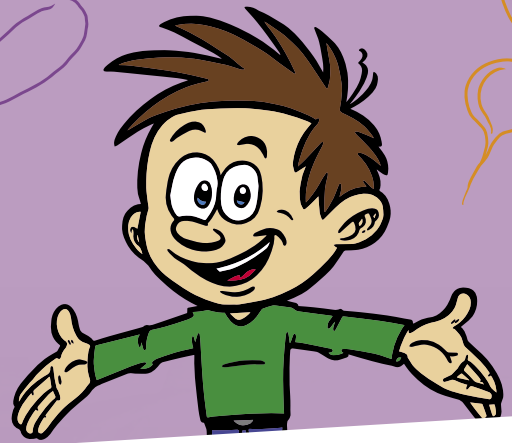
möp

Welke groente scoort graag?

En spitskool



# Stop voedsel verspilling!



Wat zou jij kunnen doen om minder eten of drinken weg te gooien?

.....

.....

.....

.....

Helaas wordt er elke dag veel eten weggegooid. Dat is verspilling van voedsel. En zonde van alle moeite die er gedaan is om deze producten te maken. Laten we proberen zuinig om te gaan met ons eten.

Hoeveel kilo eten gooit 1 persoon per jaar weg in Nederland?

**A** 16 kilo

**B** 33 kilo

**C** 48 kilo

Hoeveel kilo is dat voor jouw hele klas per jaar? En per dag?



## WAT BETEKENT THT EIGENLIJK?

**THT = Tenminste Houdbaar Tot**

Op veel producten staat een THT-datum. Dat betekent dat het product tot die datum zeker goed is. Kijk wel hoe je het product moet bewaren. Na die datum kan de kwaliteit iets minder zijn, maar vaak is het nog prima te eten of te drinken. Kijk, ruik en proef eerst voordat je iets weggooit!

Creatief  
koken met kiekjes



## FEESTELIJKE GROENTETAARTJES

The Waste To Success zet zich in tegen voedselverspilling. Want iedereen kan creatief koken met ingrediënten die beschikbaar zijn! Benieuwd wat jij nog meer kan doen? Check de website:



1. Verwarm de oven op 180 °C. Vet de muffin- of kleine taartvormpjes goed in en bekleed eventueel met bakpapier.
2. Klop, voor het maken van 6 taartjes, 5 eieren los en voeg royaal peper en zout toe.
3. Haal je groentekiekjes (courgette, erwten, tomaatjes, champignons, spinazie, paprika, prei, mais, bosui) tevoorschijn en kijk wat jij lekkere combinaties vindt. Snijd de groenten vervolgens fijn en bak het eventueel kort voor. Vul de vormpjes voor ongeveer de helft met de groenten. Strooi er nog wat geraspte kaas (jong/oud/parmezaan/feta) over en voeg wat kruiden naar smaak toe.
4. Verdeel het eimengsel over de vormpjes. Zorg ervoor dat ze voor ongeveer 3/4 gevuld zijn.
5. Bak de taartjes in 15 tot 20 minuten goudbruin in de oven.

Kijk hier voor  
nog meer recepten:







# Maak je eigen wormenhotel

Wil jij ook een gezonde en luchtige bodem voor je planten? Misschien kunnen de wormen je een handje helpen. Maak je eigen wormenhotel en ontdek hoe de worm jouw bodem bewerkt.

Zie het filmpje voor tips en volg het stappenplan:



Vind jij wormen vies om vast te houden?

Wist jij dat wormen belangrijke diertjes zijn?



## Aan de slag!

1. Vul een doorzichtige bak of vaas met vochtige grond.
2. Maak afwisselende laagjes van licht zand en donkere aarde. De wormen zullen de komende dagen gangen graven, waardoor de lagen gemengd worden.
3. Strooi een laagje dode bladeren op de aarde.
4. Ga buiten op zoek naar wormen in de grond (bij vochtig weer kun je veel wormen vinden).
5. 2 à 3 wormen per hotel zijn voldoende.
6. Stop ze in de bak en dek deze af met donker zeil (het moet net zo donker worden als onder de grond).
7. Prik er gaatjes in voor voldoende zuurstof.
8. Houd het hotel vochtig, door er af en toe een beetje water bij te doen. Als de blaadjes op zijn, voeg dan weer nieuwe toe.
9. Bekijk na een week hoe de wormen gangen hebben gegraven en hoe verschillende lagen en bladeren gemengd zijn.
10. Laat de wormen na een week weer vrij en gebruik de mooi gemengde bodem om er iets in te zaaien.

möp

Wat is oranje en weet het niet zeker?

Een Misschiennaasapfel





# BOUW JE EIGEN

# INSECTENHOTEL

## natuur op de boerderij

**Leerkracht;**  
"Het is zo'n onbekende wereld voor ze, terwijl de boerderij aan de basis staat van ons voedsel."

Wanneer iemand aan je vraagt waar je aan denkt bij het woord boerderij, dan zeg je vast koeien, trekkers of graan. Maar wist je dat er ook heel veel natuur op de boerderij te vinden is? Denk aan vogels die op akkers en in weilanden leven, de bloemen die zorgen

voor kleurrijke weilanden en alle verschillende soorten insecten die elk hun eigen functie hebben. Om alvast een beetje kennis te maken met de insecten die ook op de boerderij te vinden zijn, kun je zelf in je achtertuin of op school een insectenhotel maken!

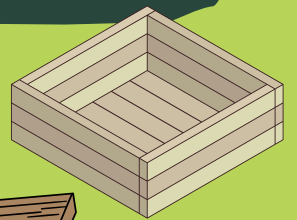
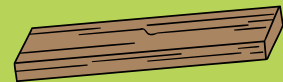
**Eerst moet de basis van het insectenhotel gemaakt worden.**

**Benodigheden:**

- Houten krat
- 4 spijkers
- 1 plankje dat het krat in 2 helften verdeelt
- Hamer



Zijn er ook insecten die jij eng of veevelend vindt?



**Plaats de plank horizontaal in het midden van het krat en maak deze vast met spijkers.**

Nu het krat in twee gelijke helften is verdeeld, moeten beide helften gevuld worden. Verschillende soorten insecten komen op verschillende materialen af. Hier zijn drie soorten materialen waarmee je je eigen insectenhotel kunt vullen:

### 1. Bamboe en riet

Als je bijen en graafwespen in je insectenhotel wilt hebben, kun je een helft opvullen met bamboe. Deze insecten vinden de holle bamboestokken namelijk een ideale schuilplaats. Om de bamboe op zijn plek vast te zetten, kun je rietstengels plukken, deze een paar dagen laten drogen en tussen de bamboestokken vastklemmen. Ook kun je buiten zoeken naar takken die een zachte binnenkant hebben en deze tussen de bamboe plaatsen. Graafwespen graven namelijk graag zelf hun holletjes in deze takken!



### 2. Dennenappels

Heb je liever kleurrijke lieveheersbeestjes of de toch wat spannende oorwormen in je insectenhotel? Dan kun je deze het beste vullen met dennenappels! Hier verschuilen lieveheersbeestjes en oorwormen zich graag in, zodat ze niet opgegeten worden door vogels.

### 3. Houtsnippers en schors

Ook wanneer je houtsnippers in je insectenhotel stopt kun je lieveheersbeestjes te zien krijgen. Samen met torren en gaasvliegen gebruiken de lieveheersbeestjes deze materialen niet alleen om 's nachts te schuilen, maar ook om de winter mee door te brengen!

**Hang je insectenhotel op een plek met veel Zon en weinig wind. En probeer ervoor te zorgen dat de opening richting het Zuiden staat.**

Welke insecten vind jij mooi?

# Ontdek de biodiversiteit in je tuin



• Hoe meer verschillende dieren en planten er in jouw tuin of buurt zijn, hoe beter de biodiversiteit. Dat is heel belangrijk! Want dieren, planten en mensen hebben elkaar nodig.

Check de biodiversiteit in jouw tuin of in de buurt.

Ga op onderzoek uit en kruis aan wat je ziet.

Kijk ook onder blaadjes of takjes!

<input type="checkbox"/> Slak	<input type="checkbox"/> Kever	<input type="checkbox"/> Oorworm	<input type="checkbox"/> Rups	<input type="checkbox"/> Spin	<input type="checkbox"/> Klaproos	<input type="checkbox"/> Pissebed
<input type="checkbox"/> Mier	<input type="checkbox"/> Bij	<input type="checkbox"/> Worm	<input type="checkbox"/> Paardenbloem	<input type="checkbox"/> Neushoornkever	<input type="checkbox"/> Vlieg	<input type="checkbox"/> Vlinder
<input type="checkbox"/> Libel	<input type="checkbox"/> Lieveheersbeestje	<input type="checkbox"/> Langpootspin				
<input type="checkbox"/> Blaadjes						

**möp**

Wat is groen en  
scheurt over de weg?

Een bronkometer

**Leerkracht:**

“De boerderij is zo’n rijke  
omgeving om kinderen  
dichter bij de natuur  
te krijgen.”



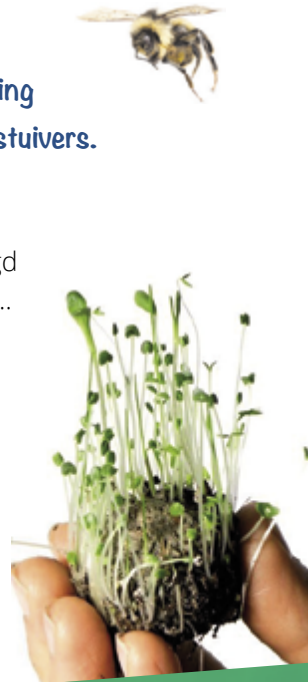
# Maak je eigen zaadbommen

Waar bloemen zijn, zie je insecten. Ze vliegen van bloem naar bloem voor de nectar en nemen stuifmeel mee. Hierdoor zijn ze erg belangrijk voor de voortplanting en vruchtvorming bij bomen en planten. Maar ook dieren zoals vogels, vleermuizen en slakken zijn goede bestuivers. En vergeet niet de rol van de wind!

Toch wint de bij de hoofdprijs: die bestuift wel 70% van onze gewassen! Er wordt wel gezegd dat we zonder bij misschien geen groenten, fruit, noten, chocola en koffie meer hebben... Een extra reden om zuinig op ze te zijn.

Laten we de insecten en speciaal de bij een handje helpen door bloemen te zaaien. Maak daarvoor je eigen zaadbommen! Kies geschikt (biologisch) bloemenzaad voor de bij, zoals:

- Zonnebloem
- Boekweit
- Dille
- Gele mosterd
- Goudsbloem
- Klaproos
- Korenbloem
- Koriander
- Lavendel
- Sint Janskruid
- Veldsalie
- Zomeraster



## Hoe maak ik een eigen zaadbom?

1. Meng 1 eetlepel klei met 3 eetlepels (gezeefde) potgrond. Voeg een handje bloemen- en kruidenzaadjes toe en meng alles door elkaar.
2. Voeg met een plantenspuit een beetje water toe en kneed het tot alles goed met elkaar gemengd is.
3. Is je mengsel precies goed (niet te nat en niet te droog)? Maak dan balletjes van ongeveer 2-3 cm.
4. Doe de balletjes in bijvoorbeeld een eierdoos en laat je zaadbommen nog 3 dagen drogen!

Tip:

Laat de zaadbommen niet in de zon drogen, dan kunnen ze uit elkaar vallen.

Zaaien maar!

## Tips:

Gooi de bom als het heeft geregend. Dan zuigt het bommetje het regenwater op en kunnen de zaden ontkiemen.

...

Gooi de bom op een kale plek waar niet (vaak) gemaaid wordt, anders krijgen de bloemen geen kans om te groeien.

## möp

Wat is groen en glijdt van de heuvel af?

Een ski!

# Trots op voedselprovincie Flevoland!



Elke gemeente in Flevoland heeft iets om trots op te zijn. Samen maken ze Flevoland tot een belangrijke voedselprovincie.

Provincie Flevoland: "De boeren zijn de eerste bewoners van Flevoland. Wij zijn er trots op hoe zij lekker en gezond voedsel produceren voor mensen binnen én buiten de polder."

Waar zijn ze in Flevoland trots op? Schrijf 7 dingen op die hier genoemd worden.

## Gemeente Urk

"Urk is het viscentrum van Europa en daar zijn we trots op. Bijna de hele vis wordt hier gebruikt. Niet alleen als voedsel, maar ook voor verzorgingsproducten. Er is veel innovatie in de visserij. Zo wordt gewerkt aan een duurzame vissersboot die wel 80% minder brandstof gebruikt dan de gewone kotters!"



## Gemeente Noordoostpolder

"Trots zijn we op mooie voedselinitiatieven, zoals het Voedselbos in Emmeloord. Beleef, pluk en proef de pure natuur. Een gezellig uitje voor jong en oud. Daarnaast zijn we er trots op dat de Noordoostpolder bekend staat als De Aardappelhoofdstad van Nederland."



## Gemeente Lelystad

"We zijn trots op hoe boeren betrokken zijn bij de stad. Educatieboeren ontvangen schoolklassen op hun boerderij. In het scholenproject 'Van Zaadje tot Soep' leren kinderen zelf zaaien, koken of compost maken. En dan hebben we nog het maisdoolhof, foodfestival en oogstfeest!"



## Gemeente Dronten

"We zijn trots dat gezond en duurzaam voedsel in het DNA van onze bewoners zit. In Dronten vind je het hoogste percentage biologische boeren. Ook trots zijn we op onze twee groene scholen: Aeres Hogeschool Dronten en de enige Europese MBO-opleiding voor biologisch-dynamische landbouw."



## Gemeente Almere

"Vol trots werkt Almere samen met haar inwoners aan een groene en gezonde stad van de toekomst. We vinden het belangrijk dat kinderen leren waar hun eten vandaan komt en wat gezond eten is. Bezoek eens De Stadsboerderij, of de Agroforestry en schooltuinen op Utopia Eiland. In Almere vind je gerechten van over de hele wereld. Verzin jij de nieuwe gezonde 'Ally-Meal'?"



Welke gemeente wil jij naartoe? Wat wil je daar bezoeken?

## Gemeente Zeewolde

"Wij zijn trots op alle inwoners die helpen in Zeewolde, zoals de 15 Zmaakmakers. Deze boeren laten je zien waar jouw eten vandaan komt. Bij elke boerderij krijg je een puzzelstukje. Doe je mee? Proef en ontdek de smaak van Zeewolde."



möp

Wat is groen en heel vervelend?

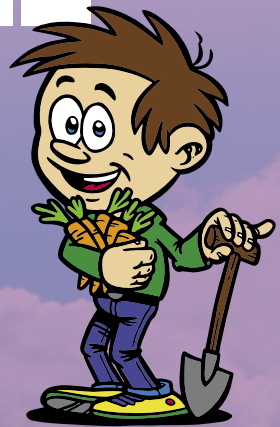
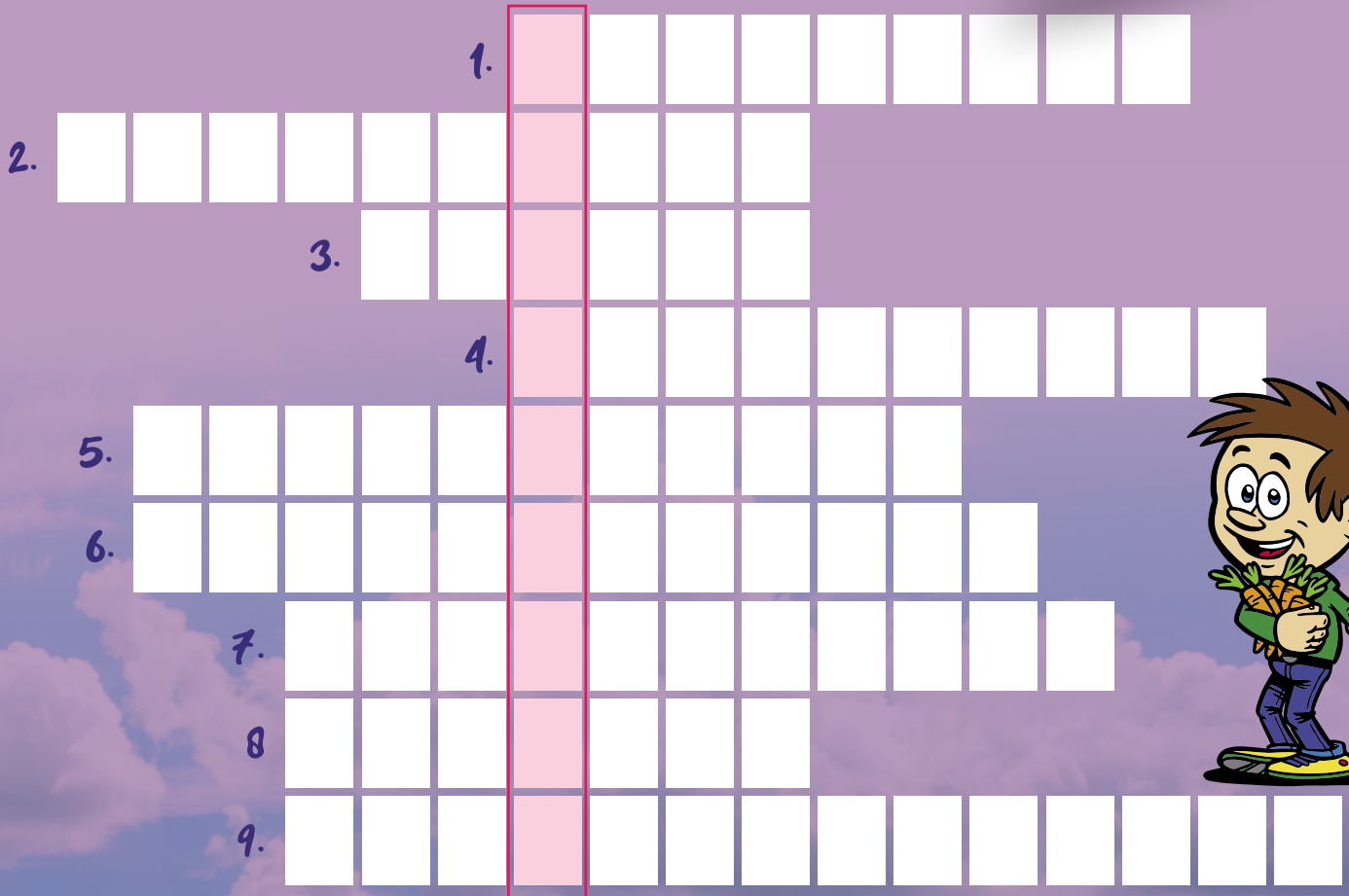
Een dopsettertje



# WOORDPUZZEL

Beleef wat je eet in Flevoland

Oplossing



## Vragen:

1. Wat is de jongste provincie van Nederland?
2. Wat voor speciaal bos heeft Emmeloord?
3. Wie zijn de eerste bewoners van Flevoland?
4. Hoe wordt Urk ook wel genoemd?
5. Waarin kun je verdwalen in Lelystad?
6. Wat kun je krijgen bij boerderijen in Zeewolde?
7. Hoe noemt de groep van 15 boeren uit Zeewolde zich?
8. In welke gemeente staat een groene MBO en HBO?
9. Hoe heet de boerderij in Almere?

"Het is belangrijk dat je weet wat je eet en waar je voedsel vandaan komt. En dat je daarin goed leert te zorgen voor jezelf en je omgeving."

möp

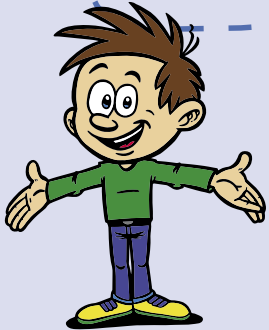
Wat is groen en glijdt van de berg?  
slawint

## Oplossing:

1. Flevoland
2. Voedselbos
3. Boeren
4. Viscentrum
5. Malsdoolhof
6. Puzzelstukje
7. Zmaakmakers
8. Dronen
9. Stadsboerderij

## Antwoorden:

# Van pluktuin tot melktap



Wist je dat je in Flevoland een heleboel boerderijen kunt bezoeken? Volg met je klas een boerderijles, koop lekkere producten bij een boerderijwinkel of doe een leuke activiteit met je hele familie. Er zijn ook speciale zorgboerderijen en boerderijen met kinderopvang. Bij sommige boeren kun je zelfs slapen!

*Het jij wel eens jam op brood?*

## Pluk je eigen fruit



Maak bijvoorbeeld eens kennis met Vink Fruitboerderij in Kraggenburg. De familie Vink teelt en verkoopt al 70 jaar fruit. Toen de polder werd drooggelegd, verhuisde opa Vink vanuit de Betuwe naar de Noordoostpolder. Nu heeft kleinzoon Cees het bedrijf overgenomen.



In de pluktuin kun je vanaf september je eigen appels en peren plukken. Er is ook een boerderijwinkel, waar ze heerlijke zelfgemaakte jams, sappen en sauzen verkopen en nog vele andere seizoensproducten.



Cees is de ..... generatie op dit bedrijf!

Weet jij nu in welke maand de appels geoogst worden?

.....



Benieuwd naar nog meer mooie Flevolandse verhalen en tips?

## Toffe events in Flevoland



Het hele jaar door zijn er in Flevoland toffe events. Kijk snel wat er bij jou in de buurt te doen is!

- **Januari**..... Nationale tuinvogeltelling
- **April**..... Kom in de kas
- **April / mei** ..... Tulpenroute
- **April / mei** ..... Week van de schooltuin
- **April**..... Nationale buitenlesdag
- **April**..... Nationale zaaidag
- **Mei**..... Visserijdagen
- **Aug / sept**..... Oogstdagen (Agrofoodcluster NOP & de Lelystadse Oogstdag)
- **September**..... Appelpluk- en Fruitplukdagen
- **September**..... Verspillingsvrije week
- **September**..... Zeewolde bij de Pinken
- **September**..... Pieperfestival Emmeloord
- **Oktober**..... De week van ons eten
- **Oktober**..... Dag van de duurzaamheid
- **Oktober**..... Wereldvoedseldag
- **November**..... Nationaal schoolontbijt
- **December**..... Verlichte boerderijenroutes

möp

Wat is paars en werkt in een restaurant?

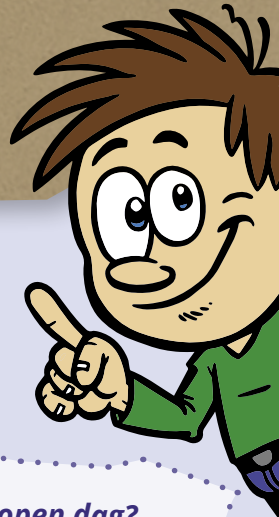
901294



# Ontdek het Flevolandse platteland



Benieuwd naar wat het Flevolandse platteland nog meer voor je in petto heeft? Kijk op de verschillende sites en spring op de fiets of in je auto!



## Benieuwd naar uitjes, tips en verhalen over Flevoland?

- [zoekdeboer.nl/regio/nederland/fl](http://zoekdeboer.nl/regio/nederland/fl)
- [mooflevoland.nl](http://mooflevoland.nl)
- [boerentuinderspakkenuit.nl](http://boerentuinderspakkenuit.nl)

## Op zoek naar streekproducten? Bekijk het aanbod van Flevolandse boeren en partners

- [shop.flevofood.com](http://shop.flevofood.com)
- [almeerseweelde.nl](http://almeerseweelde.nl)
- [productenvandeboer.com/flevoland.html](http://productenvandeboer.com/flevoland.html)
- [lokaalwijzer.nl/province/flevoland](http://lokaalwijzer.nl/province/flevoland)
- [inflevoland.nl/leef/lokaal-voedsel-in-flevoland](http://inflevoland.nl/leef/lokaal-voedsel-in-flevoland)
- [visitflevoland.nl/nl/flevoland/streekproducten](http://visitflevoland.nl/nl/flevoland/streekproducten)



## Zin in een boerderijles of open dag?

- [boerderijeducatieflevoland.nl](http://boerderijeducatieflevoland.nl)
- [kombijdeboer.nl](http://kombijdeboer.nl)
- [delelystadseboer.nl/bezoek](http://delelystadseboer.nl/bezoek)



## Meer leren over voedsel?

- [smaaklessen.nl/nl/smaaklessen.html](http://smaaklessen.nl/nl/smaaklessen.html)
- [jonglereneten.nl/lesmaterialen-0](http://jonglereneten.nl/lesmaterialen-0)
- [voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school.aspx](http://voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school.aspx)
- [ivn.nl/flevoland/voedseleducatie](http://ivn.nl/flevoland/voedseleducatie)
- [stadennatuur.nl/projecten/duurzaamdoor.html](http://stadennatuur.nl/projecten/duurzaamdoor.html)

Dit project is mede mogelijk gemaakt door ondersteuning vanuit de provinciale coalitie DuurzaamDoor en het programma Jong Leren Eten Flevoland.



Dit Educatief Kids Magazine is tot stand gekomen in co-creatie met alle genoemde partners.  
Vormgeving en druk: [Mijnvormgever.nl](http://Mijnvormgever.nl) | Redactie: [GrusGrus Tekstproducties](http://GrusGrusTekstproducties.nl) & [Aeres Hogeschool Almere](http://AeresHogeschoolAlmere.nl)



# Welke gewassen herken jij?

Op een akker of in een moestuin groeien verschillende soorten gewassen. Ontdek met deze zoekkaart wat er allemaal groeit.

Het is een duurzame keuze om wat minder vlees te eten en wat meer plantaardig. Vind jij dat lastig of makkelijk?



© IMN

Start hier

