

Smaakmissie Moestuin

Tip! Elk jaar rond januari kun je als school gratis moestuinzaadjes aanvragen via Smaaklessen. Houd de [website](#) in de gaten of meld je aan voor de [nieuwsbrief](#).

Benodigheden

- zaadjes of (minstens twee) planten van de volgende soorten:
 - Fruit: aardbei
 - Kool: broccoli
 - Boon: doperwt
 - Knolgroente: radijs*
 - Bladgroente: snijbiet*, spinazie*, kropsla*
 - Wortelgroente: wortel*
 - Bloem: kamille
- moestuin (stukje grond bij de school, moestuinbak, kleine bakken of kistjes met tuinaarde of een schooltuintje in de buurt. Voor meer info en tips, zie les 1 van de [Smaakmissie Moestuin](#)).
- enkele schepjes
- gieter
- 6 pollepels en watervaste stiften
- digibord
- strookjes papier (per plantensoort een andere kleur)
- scharen
- lijm
- uitsteekvormpjes
- materialen om de groenten eventueel uit te hollen
- benodigheden voor het **koken**
 - Recepten met aardbei
 - mesjes
 - snijplankjes
 - blender of staafmixer
 - borden
 - maatbeker
 - eetlepel
 - glazen of bekertjes
 - Recepten met broccoli
 - theelepel
 - keukenmachine of blender
 - bakplaat
 - keukenpapier
 - oven
 - lepel
 - ronde uitsteker
 - smeermes
 - snijmesje
 - snijplank
 - eetlepel
 - keukenmachine/blender
 - pan
 - kookplaat

- Recepten met doperwt
 - mesjes
 - snijplankjes
 - pan
 - maatbeker
 - staafmixer
 - soepkommen
 - lepels
 - zeef
 - kom
 - lepel
 - kookplaat
 - pan
- Recepten met kamille
 - zeef
 - kan
 - waterkoker
- Recepten met radijs
 - snijplankjes
 - mesjes
 - rasp
 - citruspers
 - kom/schaal
 - knoflookpers
 - schaar
 - eetlepel
- Recepten met snijbiet
 - snijplankjes
 - mesjes
 - eetlepel
 - slaschaal
 - klein schaaltje
 - garde
 - knoflookpers
 - 2 schalen
 - koekenpan
 - kookplaat
- Recepten met spinazie
 - snijmesje
 - snijplank
 - keukenmachine, blender of staafmixer
 - grote schaal
 - mengkom
 - kookplaat
 - pan
 - spatel
- Recepten met kropsla
 - lepel
 - mesje
 - snijplankjes
 - pan
 - kookplaat
 - zeef
 - snijmes

- kom
- Recepten met wortel
 - mesje
 - snijplankjes
 - rasp
 - mengkom
 - schaar
 - snijmesje
 - keukenmachine, blender of staafmixer
 - maatbeker
 - soepkommen
 - lepels
 - pan
 - kookplaat

Werkbladen

- werkblad 1a - zaaikalender (één exemplaar) (aardbei, broccoli, doperwt, radijs, snijbiet & kamille)
- werkblad 1b – zaaikalender bij moestuinactie* (één exemplaar)
- werkblad 2 - Hoe groeit het plantje? (groep 1-2) **of** werkblad 3 - Hoe groeit het plantje? (groep 3-4) (één per tweetal)
- werkblad 4a t/m 4f (één per tweetal)
- werkblad 4a t/m 4f
- werkbladen 5a t/m 5i – Recepten
- werkblad 6a (per tweetal één) en 6b (één exemplaar of openen op digibord) (groep 1-2) **of** werkblad 7a (per tweetal één) en 7b (één exemplaar of openen op digibord) (groep 3-4)
- werkblad 8 - Logboek

Boodschappen

- extra gekochte groenten en fruit om de geogste hoeveelheid aan te vullen tot een toereikende hoeveelheid om mee te koken
- verschillende soorten groenten (les 5)
- ingrediënten voor het koken
 - Recepten met aardbei
 - Sushi van aardbei
 - aardbeien
 - pannenkoeken (zelf bakken of kant-en-klaar)
 - Griekse yoghurt
 - Amandelschaafsel
 - Smoothie (4 personen)
 - 100 gram aardbeien (vers of diepvries)
 - 1 banaan
 - 1 appel
 - 0,5 liter magere yoghurt
 - 2 eetlepels honing

- Recepten met broccoli
 - Nuggets van broccoli (6 personen)
 - 400 gram broccoli
 - 3 eieren
 - 100 gram paneermeel
 - 100 gram geraspte kaas
 - 2 theelepels Italiaanse kruidenmix
 - 1/2 theelepel knoflookpoeder
 - Ketchup
 - Sandwichgebakje (4 personen)
 - 1 stronk broccoli
 - zuivelspread
 - peper en zout
 - kerriepoeder
 - volkorenbrood
 - wit brood
 - roomkaas
 - tomaat
- Recepten met doperwt
 - Groen soepje (2 personen)
 - 200 gram doperwten
 - 450 gram aardappels
 - 1 ui
 - 1 teen knoflook
 - scheutje olijfolie
 - 600 ml groentebouillon
 - snufje zout/peper
 - Gevulde slabladeren (4 personen)
 - 350 gram doperwten (vers of uit blik)
 - 4 radijsjes
 - 4 plakjes worst
 - 4 eetlepels yoghurt
 - 4 eetlepels slasaus
 - theelepel kerrie
 - 4 kleine slabladeren
- Recepten met kamille
 - kamillebloemen
 - kokend water
 - honing
- Recepten met radijs
 - Salsa van radijs (4 personen)
 - 1 bol mozzarella
 - 8 radijsjes
 - 1/2 citroen
 - 2 eetlepels olijfolie
 - 1 eetlepel verse peterselie
 - peper en zout
 - brood of stokbrood
 - Tzatziki van radijs (4 personen)
 - 15 radijsjes
 - 25 gram bieslook
 - 4 eetlepels Griekse yoghurt
 - 1 teen knoflook
 - 1 el olijfolie

- stokbrood
- Recepten met snijbiet
 - Snijbietsalade (2 personen)
 - 200 gram snijbiet
 - 4 eetlepels olijfolie
 - 1 eetlepel citroensap
 - 1/2 theelepel mosterd
 - 1 theelepel honing
 - zout en peper
 - halve appel
 - halve sinaasappel
 - Snijbietomelet (4 personen)
 - 4 eieren
 - bosje snijbiet
 - teentje knoflook
 - scheutje melk
 - geraspte kaas
 - peper en zout
 - olijfolie
- Recepten met spinazie
 - Spinaziesalade (4 personen)
 - 100 gram spinazie
 - 1 bosje radijs
 - 1 bosje basilicum
 - 1/4 komkommer
 - 1 eetlepel pijnboonpitten
 - olijfolie
 - azijn
 - Spinazie omelet (4 personen)
 - 100 gram spinazie
 - 4 eieren
 - 4 eetlepels halfvolle melk
 - peper
 - 1 dunne prei
 - 100 gram taugé
 - 2 eetlepels vloeibare margarine
 - ½ theelepel gemalen komijn
 - 4 volkoren boterhammen
- Recepten met kropsla
 - Mexicaanse salade (4 personen)
 - 150 gram Mexicaanse groentemix, diepvries
 - 1 blik of grote pot kidney bonen
 - 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
 - 1 eetlepel olie
 - ± 1 eetlepel limoensap
 - Mexicaanse kruiden zonder zout
 - 250 gram kerstomaatjes
 - 1 groene paprika
 - 50 gram kropsla of gemengde sla
 - Gevulde slabladen (4 personen)
 - 350 gram doperwten (vers of uit blik)
 - 4 radijsjes
 - 4 plakjes kipfilet
 - 4 eetlepels yoghurt

- 4 eetlepels slasaus
- theelepel kerrie
- 4 kleine slabladen
- Recepten met wortel
 - Wortel-sinaasappelsalade (4 personen)
 - 400 gram wortelen
 - 1 sinaasappel
 - ± 1 eetlepel citroensap
 - 10 sprietten bieslook
 - peper
 - 1 eetlepel olie
 - Wortel-gember soep (4 personen)
 - 1 sjalotje of stukje ui
 - 1 winterwortel (250 gram)
 - stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)
 - 1 eetlepel olie
 - ¼ (groente)bouillontablet met minder zout
 - 1 sinaasappel
 - 2 takjes peterselie
 - peper