

Vergeet je groenten niet (op te eten)!

Samenvatting

Sectoren

groene vingers

Trefwoorden

pastinaak

zoete aardappel

rode biet

raap

Deze infofiche gaat over vergeten groenten zoals pastinaak, zoete aardappel, rode biet en raap.

Wat wij 'vergeten groenten' noemen, zijn groenten die bij ons lange tijd niet meer werden geteeld en dus bijna vergeten waren maar internationaal nog wel hun waarde hebben behouden. Eigenlijk is een betere term 'hervonden groenten'!

De trend naar meer lokale producten, kleinere landbouwprojecten, een eigen moestuin en meer biodiversiteit heeft de 'vergeten groenten' weer op de kaart gezet!

(zie <https://www.biogroei.be/kenniscentrum/wat-zijn-vergeven-groenten>)

Doelstellingen

Materiaal

- vergeten groenten (uit de tuin)
- kaartjes vergeten groenten
- tasjes (verdeeld over terrein)
- touwen (2 per groep)
- doekjes (scorebord)

Lesverloop

De liefde gaat door de maag...

Hoe smaken vergeten groenten ?

Hopelijk kregen ook een aantal 'vergeten groenten' een plekje in de moestuin of de mini-akker. Denk maar aan de meest gekende (en dus iets minder vergeten) groenten : pastinaak, zoete aardappel, rode biet of raap.



SCHOOL  PLATTELAND



Laat de kinderen deze groenten beschrijven. Is er ook mogelijkheid tot proeven ?

Waar hebben we deze groenten geteeld ? (Nogal wat vergeten groenten zijn WORTEL/KNOLgewassen. Die staan dus op het WORTELveld.)

Hoe geraak je vergeten ?

Vroeger hadden we op de akkers en in de moestuinen allemaal kleine(re) veldjes en percelen. Daarop werden dan veel soorten groenten geteeld.

- *Wat was daarvan het voordeel ? (Zolang de groenten op het veld konden staan, moesten ze ook niet bewaard worden. Er waren ook niet zoveel mogelijkheden om groenten te bewaren. Daarom werden er veel soorten groenten gekweekt om ervoor te zorgen dat er ook in de wintermaanden verse groenten gegeten konden worden. Veel van die groenten zijn echter 'vergeten' geraakt.)*

Er zijn echter nog een paar redenen waarom enkele van die groenten 'vergeten' werden.

- *Veel van de vergeten groenten zijn wortelgewassen. Welke kleur hebben onze wortels nu ? Wat zou je ervan vinden dat wortels opeens zwart, wit of bruin zouden zijn ? (Veel van de vergeten groenten hebben een minder felle (soms zelfs doffe) kleur. In de winkelrekken heeft men liever opvallende, frisse kleuren. Veel vergeten groenten zien er dus niet zo aantrekkelijk uit.)*
- *Konden de kinderen ook eens proeven van een vergeten groente ? Wat vonden ze van deze smaaktest ? (Een aantal vergeten groenten hebben een bittere smaak, bij een aantal anderen smaak je echt wel 'de aarde'. Daarmee maak je natuurlijk jezelf niet populair. Klanten willen veel liever een zoetere smaak. Ook superharde bladgroenten -zoals warmoes en boerenkool- zijn niet gewild.)*

Toch zijn de vergeten groenten stilaan terrein aan het winnen. Misschien is de smaak wel anders, maar veel vergeten groenten blijken ook gezonder te zijn (meer vitamines en anti-oxidanten). Men begint ook stilaan te beseffen dat het voor de bodem beter is om niet elk jaar op grote schaal dezelfde gewassen te telen. 'De grond wordt er zo moe van...'

Tweelingen

De beste manier om 'vergeten groenten' te leren kennen, is die groenten een plek te geven in de moestuin of op het menu van kinderen.

Dat is uiteraard niet altijd mogelijk. Daarom kan onderstaand spel al een eerste aanzet betekenen om bepaalde groenten uit de vergetelheid te halen.

Werkwijze:

De klasgroep wordt verdeeld in groepen van 4 kinderen/studenten. Via een dubbel touw zijn de deelnemers



van één groep aan mekaar 'verbonden'. Op het speelveld zijn een paar niet-doorzichtbare zakjes verstopt. Daarin zitten kaartjes met vergeten groenten.

Iedere groep krijgt op hetzelfde moment een kaartje. Nu moeten de deelnemers op zoek naar de zakjes en vooral naar een 'dubbel' die ergens in een zakje verstopt zit. Het touw mag hierbij niet losgelaten worden.

Wanneer de groep 'een dubbel' (= tweeling) gevonden heeft, keert die terug en legt hun dubbel op hun doekje (= hun scorebord). Daarna krijgt de groep een nieuw kaartje. Het spel duurt tot alle tweelingen zijn gevonden.

SCHOOL  PLATTELAND



VLAAMSE
LAND
MAATSCHAPPIJ



AGENTSCHAP
LANDBOUW &
ZEEVISSERIJ

Onderzoekend leren: om bij na te denken...

Wat schaft de pot ?

Heel dikwijls laten we ons oordeel bepalen door hoe de dingen eruit zien (de kleur, de vorm, de grootte). Als we de



kinderen nu eens 'blind' lieten proeven van mierikswortel, aardpeer of warmoes. Zouden ze dan wel het verschil merken met gewone wortelen, aardappel en kropsla ?

Er zijn in elk geval recepten in overvloed om kinderen te laten kennismaken met vergeten groenten.

Pittig detail ! Aardpeer heeft dan wel een zachte smaak en je kunt er lekkere chips van bakken. Eenmaal aardpeer geteeld, krijg je die amper nog verwijderd. Het kleinste achtergebleven knolletje resulteert het volgend jaar terug in een (twee) metershoge plant. Wees ook zuinig met aardpeer in de soep, want deze groente zet je darmen serieus op spanning. Niet zo prettig voor jezelf, maar ook niet voor je omgeving...

Extra info
