

# Kweek je eigen eten!

Je leert hoe je gemakkelijk zelf groenten kweekt.



## 1 Soorten groenten

Er zijn heel veel groenten met allerlei kleuren. Hoeveel ken jij er? Schrijf binnen 30 seconden zoveel mogelijk op.

Rode groenten

Groene groenten

Oranje groenten

Zet een rondje om de groente die jij het lekkerst vindt!

## 2 Kweken

Mensen kopen hun groenten vaak in de supermarkt of bij de groenteboer. Maar ze kweken soms ook zelf groente.

Schrijf 2 voordelen op van het zelf kweken van groente.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



## 3 Onderzoek van Janouk

- Groenten zijn eigenlijk gewoon planten die we kunnen opeten.
- Groente staat in de Schijf van Vijf. Het is gezond om het iedere dag te eten!
- Al duizenden jaren lang verbouwen mensen zelf groente om het op te eten.
- Aardappels, tomaten en uien zijn de meest gegeten groenten in de wereld.
- In Nederland wordt niet al het eten dat er is opgemaakt. Er wordt per jaar wel 2 miljard kilo aan eten weggegooid.
- Vooral brood, zuivel, groente, fruit en vlees wordt weggegooid. Soms is het bedorven, maar ook eten dat nog goed is wordt weggegooid.
- Stel je stopt al dat eten in vrachtwagens en zet deze achter elkaar, dan heb je een rij van Nederland tot Spanje!

Kies een weetje uit en vraag aan iemand of hij/zij dit al wist.



## 4 In de toekomst

De mensen die voedsel maken, bedenken soms iets nieuws. Zoals vlees dat gekweekt is in een laboratorium. Ook kun je al eten kopen dat gemaakt is van insecten.

Geef antwoord op vraag a. en b.

a. In de toekomst worden er vast nieuwe soorten voedsel bedacht. Misschien wel voedsel met een handige functie! (Bijvoorbeeld voedsel dat supergezond is, of waardoor je veel zin krijgt om huiswerk te maken)

Verzin zelf een stuk voedsel voor de toekomst en beschrijf het in het vak.

Zo ziet het voedsel eruit: 	Dit is de handige functie:

b. Je hebt bij 3 gelezen dat mensen veel voedsel weggooien. Wat kunnen we daaraan doen? Verzin een creatieve oplossing en schrijf het op.

---

---

---

---

---



Jummie?!  
Zou jij een  
sprinkhaan  
eten?

## 5 Jouw groente

Het is handig om voor je eigen voedsel te kunnen zorgen. En het is nog makkelijk ook! Je gaat zo zelf jouw eigen tomaat kweken.

Zorg eerst dat je alle spullen hebt die nodig zijn. Vink de rondjes af.

Kijk vervolgens op [www.wwf.nl/bron](http://www.wwf.nl/bron) bij 'Les 26: Kweek je eigen eten!'. Je leest er welke stappen je moet uitvoeren.

**TIP:** Versier jouw plantenbakje zodat het extra goed opvalt. Plaats er ook een klein infobordje bij met weetjes over tomaten.



☐ Het plantenbakje: Pak een leeg wc-rolletje. Knip en vouw de onderkant dicht. Dit is je 'plantenbakje' (je kan ook een lege eierdoos gebruiken).

☐ De grond: potgrond of donker zand.

☐ Het gereedschap: een snijplank en mesje. Zorg ook voor een plantenspuit of gietertje.

☐ De groente: 1 tomaat.

## 6 Bijhouden

Het duurt even voordat de pitjes uitkomen. Zorg er goed voor door soms water te geven.

Zie je de sprietjes uitkomen? Draai het bakje dan iedere dag een beetje. Zo groeien de sprietjes mooi recht.

Houd in de tussentijd een foto-dagboek bij. Maak iedere dag een foto van jouw plantenbakje. Zet deze achter elkaar (in de fotogalerij van een mobiel of tablet). Zo kun je precies zien hoe jouw plantjes zijn gegroeid.

**TIP:** Je kan ook een stop-motion-filmpje maken! Zoek op internet hoe je dat doet.

Als je nog niet klaar bent met kweken

Er zijn meer groenten makkelijk te kweken! Bijvoorbeeld bosui. Zoek op internet een leuke groente en begin je volgende kweekproject!

Toekomst-vraag van Janouk



Zou het een goed idee zijn als meer mensen hun groenten zelf gaan kweken?

