

Extra informatie Mijn eerste moestuin

Lente

Bladzijde 11 – Hoe groot is jouw voetafdruk?

Leef jij op grote voet? Hoe groot is de invloed van jouw levensstijl op onze wereld? Met andere woorden: hoe groot is jouw voetafdruk? Doe de test en zie hoeveel ruimte je ongeveer nodig hebt voor jouw manier van leven.

[Hier](#) vind je de test.

Een Nederlander heeft gemiddeld iets meer dan 4 hectare nodig; een Belg meer dan 5 hectare. Om alle wereldbewoners evenveel ruimte te geven, mag de voetafdruk van iedere wereldburger niet groter zijn dan 2,1 hectare.

Kijk ook even op:

[Het Klokhuis over De Voetafdruk](#)

Bladzijde 13 – verkleinen voetafdruk

Er zijn heel veel manieren om je voetafdruk te verkleinen.

Hieronder een aantal tips:

- Doe 's avonds de gordijnen dicht.
- Zet geen speelgoed of andere spullen voor de radiatoren.
- Doe de ramen dicht als je de verwarming aan hebt.
- Trek warmere kleren aan als je het koud hebt. Dan hoeft je de verwarming niet hoger te zetten.
- Gebruik zoveel mogelijk koud in plaats van warm water.
- Laat de lampen in je slaapkamer niet branden als je er niet bent.
- Laat de kraan niet onnodig lopen; ook niet bij het tanden poetsen.
- Eet minder vlees.
- Ga lopend of met de fiets naar school en naar de sportclub.
- Gooi etensrestjes niet weg, maar probeer er de volgende dag nog iets lekkers van te maken.
- Draag zoveel mogelijk kleren van natuurlijke materialen, zoals (biologische) katoen, wol en linnen.
- Laat kapotte kleren en schoenen repareren en gooi ze niet weg.
- Koop tweedehands kleding en spullen.
- Ruil kleding met anderen.
- Gebruik gewone zeep bij het wassen en douchen.
- Neem een korte douche in plaats van een bad.

- Vraag voor je verjaardag speelgoed van natuurlijk, duurzaam materiaal; bijvoorbeeld van hout.
 - Neem een tas mee als je boodschappen gaat doen, zodat je geen plastic tasjes meer nodig hebt.
 - Wees zuinig met papier, bijvoorbeeld door het aan beide kanten te beschrijven.
 - Koop geen dingen die je niet nodig hebt.
 - Ga in Nederland op vakantie.
-

Bladzijde 42 – slakken eten

Als je weleens in Frankrijk bent geweest, heb je misschien wel ‘escargots’ op de menukaart zien staan. ‘Escargots’ is het Franse woord voor ‘slakken’, ‘huisjesslakken’ om precies te zijn. In Nederland mag je niet zomaar alle huisjesslakken opeten. Wijngaardslakken staan bijvoorbeeld op de lijst van beschermde diersoorten. Dat betekent dat je de levende dieren én de lege huisjes niet mag verzamelen. Eten mag je ze dus al helemaal niet. Slakken die in een restaurant op de menukaart staan, worden speciaal gekweekt.

Bepaalde slakken uit de tuin, kun je en mag je wel eten. Segrijnslakken zijn bijvoorbeeld niet beschermd. Maar, omdat wij het eigenlijk wel zielig vinden voor de slakken, vertellen we liever niet hoe je ze klaarmaakt.



Segrijnslak

Bladzijde 43 – vleermuizen

Insecteneters

Alle vleermuissoorten die in Nederland voorkomen zijn insecteneters. Een vleermuis moet om te overleven elke nacht een kwart tot een derde van zijn lichaamsgewicht aan insecten eten. Dat betekent per nacht wel driehonderd muggen, motjes en kevertjes. Voor één enkele vleermuis zijn dat wel 8.000 insecten per maand en 40.000 insecten in één zomer.

Een gemiddelde vleermuizenkolonie eet per zomer tientallen kilo's insecten. Er zijn geen andere dieren die zoveel insecten eten. Omdat veel van de insecten die door vleermuizen worden gegeten, schadelijk zijn voor de landbouw, zijn boeren blij met vleermuizen.

Jagen

De vleermuizen vangen de insecten meestal in de vlucht en gebruiken daarbij hun vleugels of staartvlieghuid als vangnet. Vleermuizen vliegen op een rare, wilde manier, omdat ze hun prooien door de lucht achtervolgen. Sommige soorten kunnen ook prooien op de grond, op het water of op een blad aan een boom ontdekken en daar van afpakken. Grote vleermuissoorten eten bij voorkeur 'grote' prooien, kleine soorten kleine. Zo eet de laatvlieger graag meikevers en de dwergvleermuis vooral muggen en kleine vlinders.

Vleermuizen jagen 's nachts omdat ze dan minder concurrentie hebben van andere dieren die ook op insecten jagen, zoals vogels. Daarnaast hebben ze 's nachts minder te vrezen van roofdieren. Overdag slapen de meeste vleermuizen, of ze houden zich bezig met het poetsen van hun vacht en de dunne vlieghuid.

Zien met je oren

Om in het donker de weg te kunnen vinden en voedsel te kunnen zoeken hebben de dieren speciale aanpassingen nodig. Veel nachtdieren hebben erg grote ogen en een reflecterende laag achter in het oog. Met zulke ogen kunnen ze bij heel weinig licht toch nog zien. Maar dergelijke ogen zijn niet goed genoeg als je op kleine insecten jaagt en als je dat ook vaak in het pikdonker moet doen. Daarom gebruiken vleermuizen niet hun ogen maar hun oren om te 'zien'. Om zich te oriënteren zendt een vleermuis een signaal uit dat weerkaatst op voorwerpen in de omgeving. De weerkaatsing (echo) vangt de vleermuis op met zijn oren en daardoor kan hij de plaats (locatie) en vorm van die voorwerpen bepalen. Deze manier van 'kijken met je oren' heet met een moeilijk woord 'echolocatie'.

Winterslaap

In het voorjaar worden jonge vleermuizen geboren. Deze kunnen de hele zomer leren vliegen en jagen op de dan volop aanwezige insecten. In het najaar zijn er minder insecten en maken de vleermuizen zich klaar voor de winterslaap die duurt van oktober tot maart.

Beschermd

Alle soorten vleermuizen in de Europese Unie zijn beschermde diersoorten. Dat betekent dat je ze niet mag vangen, gevangenhouden of doodmaken.

Zie ook:

www.vleermuis.net

Zomer

Bladzijde 55 – verslavende stoffen uit planten

Tabak voor sigaretten en shag bestaat uit het gedroogde blad van de tabaksplant. Het verslavende stofje in tabak is nicotine.

Andere verslavende stoffen uit planten zijn:

- opium
- cocaïne
- wiet en hasj

Opium

Opium wordt gemaakt uit het gedroogde sap van de opiumpapaver, of slaapbol. Deze papaver komt in het Midden-Oosten (Afghanistan) en verre oosten (Thailand) voor en is familie van de papaver die ook in Nederland voorkomt. De Nederlandse papaver ken je misschien onder de naam 'klaproos'.

Opium bestaat uit een aantal verslavende stofjes: codeïne, morfine, noscapine en papaverine. Middelen die uit opium gemaakt worden, heten opiaten.

Het gebruik van opiaten geeft kort een fijn gevoel, maar is sterk verslavend. Dat betekent dat je lichaam steeds meer nodig heeft. Die behoefte wordt zo sterk dat je er verslaafd aan kunt raken en uiteindelijk niet meer gewoon kunt leven en werken. Daarom zijn opiaten in Nederland verboden. Het maken en verkopen ervan is strafbaar.

Cocaïne

Cocaïne wordt gemaakt uit de bladeren van de cocaplant. Deze plant vind je op berghellingen in Zuid-Amerika. Cocaïne is een wit poeder. De meeste mensen gebruiken het door het op te snuiven. Ze voelen zich hierdoor opgewekt en vol energie, maar dat gevoel is na een halfuurtje weer over. Cocaïne is sterk verslavend en ook verboden in Nederland.

Wiet en hasj

Wiet wordt gemaakt van de gedroogde bloemtoppen van de hennepplant. Op die toppen zit hars en die hars bevat een verslavend stofje. Als je die hars van de bloemtoppen afhaalt en samenperst, krijg je hasj. Hasj is daardoor sterker dan wiet.

Wiet maakt je 'high', je gaat kletsen en je wordt erg actief. Van hasj ga je je ontspannen voelen. Hennepplanten worden in Nederland en België stiekem op zolders, in kelders en in loodsen gekweekt. In het wild vind je ze op de berghellingen in Afghanistan. Wiet en hasj mogen (in kleine hoeveelheden) verkocht worden aan personen boven de achttien jaar.

Wil je meer weten over verslavingen? Kijk op: <https://www.jellinek.nl/>

Bladzijde 59 – Zonneoven

Van een taart- of pizzadoos kun je een kleine zonneoven maken. Je bouwt de doos zo om dat de warme zonnestrallen de binnenkant van de doos opwarmen en dat de warmte er niet uit kan ontsnappen.

Wat heb je nodig?

- Taart- of pizzadoos
- Aluminiumfolie of zilverpapier
- Doorzichtig huishoudfolie
- Velletje zwart karton of papier
- Zon!

Zorg dat de taart- of pizzadoos schoon is. Teken op de bovenkant van de doos een vierkant, dat bijna net zo groot is als het deksel zelf. Knip daarna dit vierkant aan drie kanten (de achterkant niet) los van de bovenkant, zodat je een nieuw deksel krijgt. Buig dit deksel omhoog. Beplak de onderkant van het deksel met zilverpapier of aluminiumfolie.

Maak van het gat een echt raampje door er aan de binnenkant en aan de buitenkant doorzichtig huishoudfolie overheen te plakken. Beplak ook de binnenkant van de doos met zilverpapier of aluminiumfolie. En leg daarna een velletje zwart papier of karton op de bodem van de doos.

De oven is nu klaar en ideaal om een koud geworden stukje pizza op te warmen.

Leg de pizza in je oven, zet de doos in de zon en richt het deksel precies zo dat de zonnestrallen in de doos vallen. Zet het deksel vast door er een stokje tegenaan te zetten. De warmte kan niet weg, want daar zorgt het raampje van doorzichtige folie voor.

Bladzijde 61 – rodekool

Het sap van rodekool kun je gebruiken om te bepalen hoe 'zuur' een vloeistof is.

Een citroen is bijvoorbeeld zuur. Het tegenovergestelde van 'zuur' is niet zoet – wat je wel zou denken – maar 'basisch'. Zeepsop en afwasmiddel zijn basisch. Rodekoolsap wordt rood als een vloeistof zuur (citroen) is en geel als een vloeistof (zeepsop) basisch is.

Wil je dit eens uitproberen? Kijk dan op: <https://www.c3.nl/ontdekchemie/proefjes/rode-kool/>

Bladzijde 64 – Wat maken we toch een rommel

Plastic zakken, doosjes en flessen gingen jarenlang gewoon bij het afval. Maar omdat plastic niet goed kan worden afgebroken, wordt de plasticberg steeds groter. Door plastic apart in te zamelen, komt het niet meer bij het afval. Van het ingezamelde plastic worden nieuwe spullen gemaakt: tennisballen, bloempotten, kratten, speeltoestellen, fleecetruien, inzamelcontainers en bermpaaltjes!

Wil je meer weten over hergebruik van plastic, kijk dan op [Plastic afval en recycling](#).



Bladzijde 65 – Kringloopwinkels

Kringloop, wat betekent dat nou eigenlijk? Denk eens aan de wijzers van een klok. Ze draaien steeds hetzelfde rondje: ze draaien in een kringetje. Het zou mooi zijn als ook het produceren – maken – van spullen zo was. Als iets ‘op’ is of kapot, zou je het voor een ander doel gebruiken (hergebruik) of zo uit elkaar halen, dat je de losse stukken weer voor iets anders kunt gebruiken. Bijvoorbeeld oud papier dat je tot wc-papier en karton verwerkt. Of stukken oude rubberband tot schoen. Maar er is helaas te weinig hergebruik.

Bij de kringloopwinkels kun je tweedehands spullen kopen, spullen dus die iemand anders niet meer nodig had of gewoon niet meer wilde hebben. Deze spullen zijn nog goed genoeg om te gebruiken, denk bijvoorbeeld aan kleding en meubilair. Kringloopwinkels proberen de kring te sluiten: productie, gebruik, afdanken, kringloopwinkel, gebruik, afdanken, enzovoort.

Zoek je een kringloopwinkel bij jou in de buurt? Kijk op de site: <https://www.kringloopnederland.nl/>

Bladzijde 66 – jam van groene tomaten

De website 'Diana's mooie moestuin' staat bomvol met recepten; onder andere ook voor gelei (jam) van onrijpe, groene tomaten. Zie: [Diana's mooie moestuin](#)



Herfst

Bladzijde 76 – Bloemen en pitten van de pompoen

De bloemen van de pompoen zijn eetbaar. Ze hebben een zachte smaak. In de winkel zul je ze niet snel vinden. Maar als je zelf pompoenen kweekt, kun je best een paar bloemen plukken om op te eten. Lekker in een pannenkoek of in de yoghurt.

Ook pompoenpitten zijn eetbaar. Verse pitten, zo uit de pompoen, hebben een schilletje. Als je dat laat drogen, kun je het makkelijk verwijderen. De pitjes die in het schilletje zitten, kun je opeten. Ze zijn het lekkerst als je ze eerst even roostert.

Strooi daarvoor de pitten in een koekenpan. Er hoeft geen boter of olie bij. Verwarm de pan en laat de pitten in een paar minuten bruin worden en opzwellen. Schud de pitten regelmatig door elkaar, zodat ze niet aanbranden.

Geroosterde pompoenpitten zijn lekker door de rijst of in de sla:



Bladzijde 80 – Teken



Van larve tot volwassen teek (foto: Wageningen Universiteit)

Een teek is een bruinzwart beestje van een paar millimeter groot. Hij lijkt een beetje op een spin. Teken leven van bloed. Daar komen ze aan door op een mens of dier te springen en een gaatje in de huid te maken om het bloed op te zuigen. Als ze uitgegeten zijn, dus zich hebben volgezogen, laten ze zich meestal vanzelf vallen.

Teken kunnen ziektes overbrengen, maar als een teek na de beet er vanzelf af gevallen is of binnen 24 uur is verwijderd, is de kans op ziekte heel erg klein.

Vind je een teek op je lichaam dan is het belangrijk dat je deze snel verwijdert. Heb je een teek gevonden, kijk dan nog even verder op je lijf, want de kans is dan groot dat er ergens nog eentje zit.

Je kunt de teek zelf weghalen, maar je kunt het beter aan een volwassene vragen.

Winter

Bladzijde 87 – Vogels helpen in de winter

Als de grond en de struiken bedekt zijn met een dikke laag sneeuw, kunnen vogels niet bij hun voedsel. Help ze door ze extra eten te geven. Dat kan op een voederplank. Zo'n plank staat gezellig en houdt het voedsel droog. Zorg ervoor dat de plank iets schuin staat. Dan blijven er namelijk geen plassen op staan als de sneeuw gaat dooien.

Vogels houden van vetbolletjes met zaad erin. Deze kun je kant-en-klaar kopen in de dierenwinkel, bij de supermarkt of op de markt. Maar je kunt ze ook heel goed zelf maken. Doe bijvoorbeeld in één bol zonnebloempitten en in een andere haver. Kun je zien welk zaad de vogels in jouw tuin het lekkerst vinden. Geef vogels geen zoute pinda's. Zout is zo slecht voor ze dat ze er dood van gaan. Aan een draad geregen ongepelde pinda's vinden ze helemaal te gek!

Behalve eten moeten vogels ook drinken. Zet een schoteltje met water op de voederplank. Als je daar een heel klein beetje suiker in doet, bevriest het water niet.

Op de website van [Vogelbescherming Nederland](#) lees je hoe je [vogels kunt voeren](#).

Bladzijde 90 – Wisselteelt

Door elk jaar de aardappelen en elke soort groente een andere plek te geven in de tuin, voorkom je dat de grond uitgeput raakt. Bovendien voorkom je dat je groentes en aardappelen last van ziektes krijgen.

Maak dus ieder jaar een nieuwe indeling voor de moestuin. Verdeel daarvoor de tuin in vakken. De composthoop, fruitbomen, kruiden en bessenstruiken hoeven niet ieder jaar verplaatst te worden. Het stuk dat overblijft voor de groentes, vruchten en aardappelen verdeel je in vakken met soorten die bij elkaar horen. Bijvoorbeeld: in het eerste vak zet je aardappelen, in het tweede vak koolsoorten, in vak drie wortelgewassen, in vak vier bladgroente en in vak vijf vruchten (pompoenen en courgettes). Hoe je de vakken verder indeelt, mag je helemaal zelf bedenken. Zorg wel dat de vakken allemaal ongeveer even groot zijn, want een kleiner vak kan het ene jaar goed uitkomen, maar een volgend seizoen te klein of te groot blijken te zijn.

Bladzijde 92 – Kiemgroentes

Kijk op de website van [Vreeken's Zaden](#) welke zaden er precies zijn.

Klik in het linkermenu op Zaden en vervolgens op Spruitgroentezaden. Je kunt ze meteen bestellen. (Natuurlijk moet je dan wel even toestemming vragen aan je ouders.)



Alfalfa kiemen

Handig om te weten:

Bladzijde 94 – Hoe groot is jouw voetafdruk?

Leef jij op grote voet? Hoe groot is de invloed van jouw levensstijl op onze wereld? Met andere woorden: hoe groot is jouw voetafdruk? Doe de test en zie hoeveel ruimte je ongeveer nodig hebt voor jouw manier van leven.

[Hier](#) vind je de test.

Een Nederlander heeft gemiddeld iets meer dan 4 hectare nodig; een Belg meer dan 5 hectare. Om alle wereldbewoners evenveel ruimte te geven, mag de voetafdruk van iedere wereldburger niet groter zijn dan 2,1 hectare.

Kijk ook even op: [Home - De Voetafdruk \(voetafdruk nederland.nl\)](http://Home-DeVoetafdruk(voetafdruk nederland.nl))

Bladzijde 96 – Vergeten groentes

Op de website van [‘De historische groentehof’](#) kun je zaden van vergeten groentes bestellen. Op die site vind je nog veel meer informatie over vergeten groentes.

Bladzijde 100 – Rudolf Steiner



Zijn leven

De Oostenrijker Rudolf Steiner leefde van 1861 tot 1925. Hij was filosoof, schrijver, architect en opvoedkundige. Hij is bekend geworden als grondlegger van de antroposofie en haar praktische toepassingen, zoals het vrijeschoolonderwijs, en de biologisch-dynamische landbouw.

Biologisch-dynamische landbouw

Het verbouwen van groente en fruit volgens de methode van Rudolf Steiner wordt biologisch-dynamische landbouw genoemd. In de biologisch-dynamische landbouw gaat men ervan uit dat alle hemellichamen – de aarde, de maan, de zon en de sterren – invloed hebben op de groei van groente en fruit. Hoe groot deze invloed precies is, weet men niet precies. Een goed voorbeeld is de maan. Zoals je weet zorgt de maan voor eb en vloed. De

mensen achter de biologisch-dynamische landbouw denken dat de maan dezelfde invloed heeft op de waterhuishouding van een plant.

Bij de biologisch-dynamische landbouw staan de vruchtbaarheid van de grond en versterking van de natuurlijke groei centraal. Het landbouwbedrijf wordt als één geheel van aarde, planten en dieren gezien. Vandaar dat een biologisch-dynamisch bedrijf veel verschillende soorten groente en fruit verbouwt en daarnaast ook vee heeft. De natuur is voor biologisch-dynamische boeren heel erg belangrijk.

Biologisch-dynamische landbouw is een bijzondere vorm van biologische landbouw. Biologisch-dynamische landbouw en voeding zijn wel biologisch, maar biologische landbouw is niet biologisch-dynamisch. Biologisch-dynamische producten, hebben het Demeter-keurmerk en vaak het EKO-keurmerk. Biologische producten hebben alleen het EKO-keurmerk.



Bladzijde 101 – Kolen beschermen met een koolkraagje



Een koolkraagje is een soort kraag die je om de stam van een jonge kool legt, zodat de larven uit de eitjes van de koolvlieg niet bij de koolstengel kunnen komen. Die kraag kun je zelf maken. Je kunt hem van karton maken, maar dat wordt papperig als het regent. Beter is om de kraag van dik landbouwplastic, asfaltpapier (= dakbedekking) of (oude) vijverfolie te maken. Knip een vierkantje van 15 x 15 cm; prik in het midden een gaatje dat precies groot genoeg is voor de stam van de kool. Snijd nu met een scherp mes een kruis door het gaatje, zodat de stam van de kool dikker kan worden. Knip de kraag vanaf een van de randen naar het gaatje open. Nu kun je de kraag op de grond om het koolstengeltje vouwen.

Koolkraagje (foto: Bakker – Hillegom)

Bladzijde 102 – Adressen van webwinkels van zaadspecialisten

Garant Zaden: <https://www.garantzaden.nl/>

Van der Wal: <https://www.zaadhandelvanderwal.nl/nl>

Vreeken's zaden: <https://www.vreeken.nl/>

Biologisch pootgoed: www.biologischpootgoed.nl

De Bolster: <https://www.bolster.nl/>

Bejo: <https://www.bejo.nl/>

Inhoud bijgewerkt: 08 04 2024