

A Rocha Nature Challenge – Eetbare planten en zaden

Het is de week na Pasen – we vieren het nieuwe leven. Dat nieuwe leven is nu ook overal in de natuur te zien: bloemen die opengaan, vogels die nestjes maken. Op het land en in je tuin is het de tijd om te zaaien. Het zaad dat de grond in gaat verdwijnt, en brengt nieuw leven voort (Joh. 12:24). Daar gaan we deze week naar kijken en mee experimenteren. Welke planten en zaden zijn eetbaar? En wat zien we daarvan in het wild?

Nodig voor de opdrachten van deze week:

- Lege bakjes en potjes
- Watten of wc-papier/keukenpapier
- Bonen of andere gedroogde peulvruchten (dag 2)
- Zaadjes van kiemgroenten en evt. zaad van eetbare bloemen (dag 3)

Dag 1 - Rondje door de buurt - Vlinderbloemigen

Wat ga je doen: Op zoek naar vlinderbloemige planten

Bekende vlinderbloemige planten zijn klaver, allerlei soorten wikke en brem. Maar ook de lathyrus is een vlinderbloemige. In april kun je al bloeiende hopklaver vinden, en bloeiende (stekel)brem. Veel andere vlinderbloemigen beginnen te bloeien in mei. Een overzicht van wanneer planten gaan bloeien vind je hier:

<https://www.floravannederland.nl/plantensoorten/maanden/>

- Maak weer een rondje door je buurt. Kun je vlinderbloemige planten vinden? Je herkent ze aan de bloemen, maar ook aan het blad. Misschien heb je ze ook wel in je tuin staan.
- Wat is er bijzonder aan deze planten? Let op de bijzondere bloemvorm. Zie je nu waar de naam vandaan komt? Let ook op de blaadjes van de plant. Die zijn altijd samengesteld.
- Er zijn ook vlinderbloemige bomen (leguminosen), zoals de gouden regen en de valse acacia. Kijk hier voor meer soorten :
<https://www.bomengids.nl/2015/families/leguminosafamilie.html>

Tip: Hier zie je welke vlinderbloemigen in Nederland voorkomen:

<https://www.floravannederland.nl/plantensoorten/hoofdgroepen/vlinderbloemachtigen/>

Dag 2 – Eetbare vlinderbloemigen (peulvruchten)

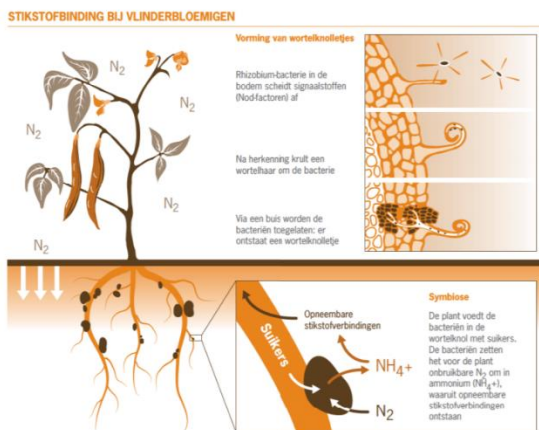
Wat ga je doen: Gisteren ben je in je eigen buurt of tuin op zoek gegaan naar vlinderbloemige planten. Vandaag ontdek je dat veel vlinderbloemigen eetbaar zijn en ga je ze zelf laten kiemen.

- De vrucht van vlinderbloemigen is altijd een peul met zaden erin. In allerlei vormen en variëteiten. Ze worden daarom ook peulvruchten genoemd. Sommige daarvan zijn eetbaar, en eet je zelf waarschijnlijk ook regelmatig. Denk aan de sperzieboon, erwten, kikkererwten, allerlei soorten gedroogde bonen en linzen. Ook wordt soja gebruikt voor bijvoorbeeld plantaardige melk en vleesvervangers. Welke peulvruchten eet je zelf wel eens?

- Kijk of je gedroogde peulvruchten in huis hebt, bijvoorbeeld bonen. Of koop een zakje bonen bij een tuincentrum. Leg een paar bonen op natte watten of op nat toiletpapier. Hou het vochtig en wacht tot de bonen gaan kiemen. Als de gekiemde bonen vier blaadjes hebben, kun je ze in een potje aarde zetten. Blijf water geven en zie je bonenplant groeien!

Tip: Teken elke paar dagen hoe je plantje eruit ziet, of maak foto's. Zo kun je de veranderingen goed bijhouden.

Meer over peulvruchten:



Stikstofbinding bij Vlinderbloemigen. Bron: Wageningen World, maart 2012, Sebastiaan Donders

Het bijzondere aan peulvruchten is dat de vruchten heel eiwitrijk zijn. Dit komt o.a. doordat de plant zelf in staat is stikstof uit de lucht te binden en op te nemen. Stikstof is een belangrijke meststof en komt van nature niet veel voor in de grond. Door symbiose (samenwerking) met een bacterie neemt de vlinderbloemige via de wortels de gebonden stikstof op. Een akker inzaaien met vlinderbloemigen, zoals klaver of luzerne, is daarom ook een hele goede natuurlijke bemesting. Wanneer de planten worden ondergeploegd, voedt het de bodem voor het volgende gewas. Dit wordt veel toegepast in de biologische landbouw.

Dag 3 – Eetbare bloemen en kiemen

Wat ga je doen: Je gaat eetbare bloemen en kiemen zaaien.

De kiemen van veel soorten peulvruchten kun je eten en zijn heel gezond. Taugé is bijvoorbeeld de kiem van de mungboon en alfalfa is gekiemde luzerne. Maar ook andere zaden kun je laten kiemen en door een salade of op brood eten. Bekend is tuinkers, maar ook het zaad van rode biet, broccoli, rucola of mosterd kun je laten kiemen en eten.

- Verzamel een aantal platte/brede bakjes en leg er een laagje watten in. 'Zaai' de zaadjes die je wil laten kiemen uit over de watten en hou ze vochtig. Zet de bakjes op een zonnige plek. **Let op:** gebruik hiervoor alleen (biologische geteelde) zaden die bedoeld zijn om te laten kiemen!
- Wist je dat sommige bloemen eetbaar zijn? Een fleurige en bijzondere toevoeging aan een salade! Eetbare bloemen zijn bijvoorbeeld Goudsbloem, Hoornviooltje, Komkommerkruid, Lavendel, Korenbloem en Oost-Indische kers. Bij een tuincentrum of online kun je zakjes gemengd zaad van eetbare bloemen kopen. Zaai het in je tuin of op je balkon, en eet in de zomer bloemen uit eigen tuin!

Tip: voor het kiemen van kiemgroenten kun je evt. een speciaal kiembakje gebruiken. Ververs dan wel elke dag het water. Zie ook: <https://www.dille-kamille.nl/zelf-kiemgroenten-kweken/>

Tip: ook als je binnen of in de tuin aan de slag gaat met het zaaien van kiemgroenten of eetbare bloemen, kun je een 'natuurwandeling' in je eigen buurt maken. Je komt altijd wel iets bijzonders tegen!

Dag 4 – Planten en dieren

Wat ga je doen: Je gaat ontdekken welke vogels en andere dieren planten eten.

Net als mensen eten ook veel dieren planten, of delen ervan. Insecten komen af op nectar uit bloemen, maar sommige vogels eten het ook graag! Pimpelmezen kun je bijvoorbeeld nectar zien snoepen op wilgenkatjes. Andere vogels eten gras, zoals ganzen, zwanen en smienten. Meerkoeten zie je onder water duiken om waterplanten te eten. Ook grazende zoogdieren zoals schapen, koeien en paarden, eten gras.

- Maak een rondje door de wijk (als het even kan langs water) en kijk welke dieren je tegenkomt die planten eten. Of wellicht zie je er sporen van, zoals een kaal gegeten stukje gras. Hoeveel planteneterende dieren kom je tegen?

Dag 5 – Laat kiemen wat je in huis hebt

Wat ga je doen: Je gaat zaden van groenten die je toch al in huis hebt laten kiemen.

- **Tomaat, paprika en peper** komen allemaal uit de nachtschadefamilie. Ook de aardappel hoort bij deze grote 'plantenfamilie'! Je kunt zaadjes uit (kers)tomaat, paprika of peper zelf laten kiemen. Haal de zaadjes uit de vrucht, vul een potje met aarde, verdeel er een aantal zaadjes over en dek af met aarde. Houd vochtig en zet op een zonnige plek.
- Als je **aardappels** te lang laat liggen, gaan ze vanzelf uitlopen. Je kunt een (uitlopende) aardappel ook in een (grote) pot of buiten in de grond stoppen. Verwacht geen grote oogst, maar als er een plant uit je aardappel gaat groeien, zie je dat de bloemen lijken op die van tomaten en paprika!
- De **ui** die je in week 2 in water hebt gezet, is wellicht al gaan uitlopen (die van mij kreeg tot nu toe alleen maar wortels ^MvW). Ook het uiteinde van een **lente-ui of prei** (waar nog wat worteltjes aanzitten), kun je in een glas met wat water zetten. Dan begint 'ie gewoon weer te groeien. Of probeer **knoflook** (van dezelfde familie): zet de bolle kant van een teentje in de aarde, hou vochtig, en wacht tot het uitloopt!
- Kijk wat je verder nog in huis hebt en experimenteer! Wat kun je laten kiemen, en hoe ziet het er dan uit?

Tip: Lees voor meer ideeën het [artikel van Sanne Vroom](#) over het kiemen van zaden in Trouw.

Tip: Wil je het groter aanpakken en een moestuin aanleggen, kijk dan eens op deze website: velt.be/ecologische-moestuin. Je vindt daar ook een moestuinkalender: velt.nu/ecologisch-leven-je-tuin/moestuinkalender. Ook in een kleine tuin kun je al een moestuin beginnen.

Bijvoorbeeld in bakken die je vult met goede moestuingrond. Bestel nu je (biologisch) zaaigoed, en voor je het weet eet je uit eigen tuin!

Ideeën voor binnen en in de tuin

Tip: Veel van de opdrachten van deze week zijn geschikt om binnen of in de tuin te doen!

Om over door te denken / weekend

In Genesis 1 lees je hoe de aarde op de derde dag planten en bomen voortbracht:

“God zei: ‘Overal op aarde moet jong groen ontkiemen: zaadvormende planten en allerlei bomen die vruchten dragen met zaad erin.’ En zo gebeurde het. De aarde bracht jong groen voort: allerlei zaadvormende planten en allerlei bomen die vruchten droegen met zaad erin. En God zag dat het goed was.” (Gen. 1:11)

Vervolgens geeft God deze zaaddragende planten en de vruchtbomen aan de mens om van te eten.

“Ook zei God: ‘Hierbij geef ik jullie alle zaaddragende planten en alle vruchtbomen op de aarde; dat zal jullie voedsel zijn. Aan de dieren die in het wild leven, aan de vogels van de hemel en aan de levende wezens die op de aarde rondkruipen, geef ik de groene planten tot voedsel.’ En zo gebeurde het.” (Gen. 1:29-30).

Ook nu zie je overal ‘jong groen ontkiemen’ en elke dag eten we allerlei vruchten en granen. Dieren verzamelen hun voedsel, vogels pikken een graantje mee.

- Sta deze week eens extra stil bij hoe bijzonder het is dat de aarde ons zoveel geeft. Dat er voor mens én dier te eten is.
- Er zijn allerlei soorten vruchten, zaden, granen en noten. Hou op één dag deze week eens bij wat je allemaal eet en van welke planten of bomen dit afkomstig is. Wat een variatie!
- Psalm 104 is een prachtige scheppingspsalm. Mooi om een keer helemaal te lezen. Wat lees je in vs. 10-15? Hoe voorziet God mensen en dieren van voedsel?
- Dank voor het voedsel dat we elke dag eten, en voor de boeren die het verbouwen. Bid ook voor de schepping, en voor een goede omgang met de aarde. Zodat er genoeg is voor iedereen.

Volg A Rocha op Twitter, Facebook of Instagram en deel wat je ziet! #arochanaturechallenge

A Rocha steunen? Geef een gift of word donateur! Ga voor meer informatie naar:

<https://www.arocha.nl/nl/steunen/>