



Ministerie van Economische Zaken,  
Landbouw en Innovatie

# HANDBOEK TUINIEREN IN DE GENERATIETUIN

Concrete uitvoering van de tuin en tools  
om als ouderen en kinderen samen  
te tuinieren.



# HANDBOEK TUINIEREN IN DE GENERATIETUIN

Concrete uitvoering van de tuin en tools  
om als ouderen en kinderen samen  
te tuinieren.

A close-up photograph of several bright yellow sunflowers with dark brown centers, set against a background of green leaves. The sunflowers are in various stages of bloom, with some fully open and others just starting to show their petals. The lighting is bright, highlighting the texture of the petals and the veins on the leaves.

Beste gebruiker,

In 2010 hebben Saffier-de Residentiegroep (huize Royal), kinderopvangorganisatie zamen en de gemeente Den Haag samen met het voormalig ministerie van LNV de eerste generatietuin in Nederland gerealiseerd. Een generatietuin is een tuin waarin ouderen samen met kinderen van scholen of naschoolse opvang uit de buurt tuinieren. Zij verbouwen groenten en fruit, zaaien kruiden en bloemen en oogsten en eten uit de tuin. Bij de generatietuin staat beleving centraal: samen doen en ervaren, in plaats van leren uit boekjes. De tuin is een succes bij jong en oud!

Om bij te dragen aan de realisatie van meer generatietuinen in Nederland is het handboek “Handreiking bij het ontwikkelen van een generatietuin, waar kinderen en ouderen samen tuinieren” ontwikkeld. Daarin is op een procesmatige manier beschreven hoe je vanuit het niets, door samenwerking tussen verschillende organisaties, tot een generatietuin kunt komen. In aanvulling hierop is dit handboek ontwikkeld als praktische tool voor de concrete uitvoering van een generatietuin. Veel succes en plezier!

# KINDEREN EN OUDEREN WERKEN SAMEN IN DE GENERATIETUIN

## Waar?

Bij een verzorgings-, of bejaardentehuis. Voor scholen en BSO's is het erg moeilijk om op korte afstand van hun locatie groen te vinden waar ze in kunnen verblijven, of mee kunnen werken. Daarentegen zijn er veel verzorgingstehuizen die een deel van de eigen grond niet benutten. Een generatietuin kan ook een oplossing bieden voor een probleem: een moestuin in plaats van een rommelig speelveld met hondenpoep.

## Waarom?

Doel van de generatietuin is het groen letterlijk naar kinderen in de stad te brengen. Ongebruikte grond in de binnensteden kan worden ingezet voor deze tuinen om kinderen kennis te laten maken met de verschillende fasen en aspecten van het groeiproces. Stadskinderen komen zodoende op een leuke manier met groen en de natuur in aanraking. Spelen in het groen is niet alleen leuk, maar ook gezond. Het draagt er bijvoorbeeld aan bij dat kinderen minder snel te dik worden. Bijkomend effect is dat ze ook bewuster worden van wat ze eten. Ze weten waar het voedsel vandaan komt en hoeveel moeite het ze heeft gekost om het te laten groeien. De samenwerking tussen kinderen en ouderen in een generatietuin heeft als positief neveneffect dat het isolement waar steeds meer ouderen in verzorgingshuizen in terecht komen, wordt doorbroken. Ervaring en kennis wordt van de ouderen overgedragen op de kinderen. Kinderen en ouderen worden gestimuleerd om samen te werken.



### Wat kost het?

Of de aanleg van de tuin prijzig is hangt af van de huidige situatie. Het opbreken van een verhard terrein en klaar maken van de grond, kost meer dan het ompitten van een gazon. De aanleg van de tuin in Den Haag heeft ongeveer € 8000,- euro gekost. Daarnaast moet je wat kosten rekenen voor gereedschap, plantjes, zaaigoed en eventuele overige materialen. Er zijn creatieve manieren te bedenken om de kosten zo laag mogelijk te houden, denk bijvoorbeeld eens aan het betrekken van scholieren met maatschappelijke stage, lokaal Groen onderwijs voor het ontwerp of een VMBO voor de aanleg. Voor de uitvoering van de tuin kan je ook een vrijwilligersorganisatie van bijvoorbeeld volkstuinten vragen te assisteren.

## EEN AANTAL BELANGRIJKE VOORWAARDEN VOOR HET VORMGEVEN VAN EEN GENERATIETUIN

- Een afgebakend stuk grond dat alleen bestemd is voor de generatietuin
- Een pad door de tuin, dat ook toegankelijk is voor mensen in een rolstoel of met een looprek of rollator
- Zaden en planten
- Goed gereedschap en een plek om deze op te bergen
- Een plek voor bankjes waar ouderen en kinderen kunnen zitten
- Een werktafel of picknicktafel waar de ouderen en de kinderen samen aan kunnen werken
- Een watertoevoer dichtbij de tuin, zodat ouderen en kinderen de planten water kunnen geven
- Een zonnige plek of gedeeltelijk hele lichte schaduw.

## TIPS

- Werk met hoogteverschillen of verhoogde bakken in de tuin, zodat mensen met een rolstoel of rollator ook kunnen voelen en ruiken
- Zorg voor brede paden tussen de plantbedden, minimaal 1 meter breed
- Plaats een verhoogde stang of een hekje aan de rand van de tuin, waar de ouderen tegen aan kunnen leunen om naar de tuin te kijken
- Zorg dat er een ruimte binnen beschikbaar is waar de ouderen en kinderen samen de groente kunnen schoonmaken en verwerken.
- Ga na of er een schoongrondverklaring is.



# HOE MAKEN WE EEN TUINPLAN?

## EEN AANTAL RICHTLIJNEN VOOR HET MAKEN VAN EEN TUINPLAN

- Maak een plattegrond van de tuin op schaal.
- Teken daar als eerste de paden op in.
- Houdt de paden minimaal één meter breed.
- Maak de bedden niet breder dan 1,20 meter. Op die manier kun je er vanaf 2 kanten gemakkelijk bij.
- Het werkt in de praktijk het prettigst om rechthoekige plantbedden te maken.

# DE TUIN AANLEGGEN

## Het bemesten van de tuin

In een moestuin moet de grond eerst bemest worden. Gebruik hiervoor bemeste tuingrond (compost), die te verkrijgen is bij een tuincentrum. De grond moet gespit worden en vermengd worden met de compost. Een halve m<sup>3</sup> compost per 10 m<sup>2</sup>.

Bloemen hebben aanzienlijk minder voeding nodig dan groenten. Niet alle groenten gebruiken dezelfde voedingsstoffen. Pompoenen gebruiken bijvoorbeeld veel mest en bonen maar heel weinig. Plant/zaai niet ieder jaar dezelfde producten op dezelfde plek in de tuin. Doe aan wisselteelt.

## Wat kun je zaaien?

Op een moestuin kun je van alles zaaien of planten, maar het belangrijkste is dat je producten uitkiest die de gebruiker lekker vind of die je wilt verwerken.

Enkele voorbeelden kunnen zijn: tuinbonen, radijs, bietjes, snijbiet, sperziebonen, bruine bonen, suikermaïs, goudsbloemen, afrikaantjes, zinnia's, godetia, cosmea, gipskruid, lage zonnebloemen, kattenstaart.

## Wat kun je planten?

In een tuincentrum heb je plantjes van allerlei soorten kruiden en groenten. Enkele voorbeelden zijn: uien, peterselie, selderij, en diverse andere kruiden.

### WAT VOOR GEREEDSCHAP HEB JE NODIG?

- gewone hark met rechte tanden
- kleine handhark
- plantschepje
- schoffel
- eventueel een schop
- pootlijn
- zaaibakje
- snoeischaar
- gieter met broeskop
- meetlat

### TIPS

Vooral kruiden doen het vaak erg goed in een verhoogde bak. Maar let er dan wel op dat ze voldoende water krijgen. Een verhoogde bak droogt snel uit!



# VOORBEELD TEELTPLAN

ZOMERAZALEA	AFRIKAANTJE	COSMEA
ZINNIA	KATTENSTAART	ZONNEBLOEM
GOUDSBLOEM	GIPSKRUID	COSMEA



# HOE GAAN WE ZAAIEN?

## Wat heb je nodig?

Om te zaaien heb je de volgende voorwerpen nodig: pootlijn, zaden, zaaibakjes meetlat etc.



## TIPS

- Laat de kinderen langs de lijn een geul maken
- Zet een bordje met de naam erop van wat je hebt gezaaid aan het begin en eind van pootlijn.
- Het ene plantje komt eerder op dan het andere. Bereid de kinderen hier op voor.

## Wie doet wat?

Verdeel de groep kinderen in kleine groepjes of tweetalen en laat een oudere hen helpen. Zo kunnen ze samenwerken en van elkaar leren.

## Hoe gaan we de pootlijn uitzetten?

Als de bedden zijn gemaakt moeten we de pootlijnen worden gemaakt om de zaadjes in een rechte lijn te zaaien. Hierdoor weet je waar je wat hebt gezaaid. Afhankelijk van de breedte van het bed kun je meerdere pootlijnen uitzetten. Op een bed van 1 meter breed kunnen 3 pootlijnen gemaakt worden.

## Het zaaien

De oudere kan de zaadjes verdelen over de zaaibakjes, zodat de kinderen de zaadjes in de geul zaaien. De oudere kan erop toezien dat de zaaiafstand bewaakt blijft.

## Het dichtmaken en stempelen

In de geulen zijn nu de zaden gedaan. De geul moet nu dicht geschoven worden met aarde. Daarna wordt de grond met de vlakke hand licht aangedrukt (vooral niet te hard), dit noemen we stempelen.



### TIP

Zaai altijd héél dun! Bedenk dat er een flinke plant kan groeien uit één zaadje. De planten hebben ruimte nodig om te kunnen groeien

### TIP

Je kunt ook een activiteit doen waarbij je de bordjes zelf gaat maken een voorbeeld is beschreven bij de activiteiten



# HOE GAAN WE PLANTEN?

## Wat heb je nodig?

Om te zaaien heb je de volgende voorwerpen nodig: pootlijn, zaden, zaaibakjes meetlat etc.

### TIP

Maak een kweekbak. Bij een tuincentrum kun je een kweekkasje halen. Hierbij moeten nog zaadjes en compost aangeschaft worden. De kweekbak kan bijvoorbeeld in de ontvangstruimte van de ouderen geplaatst worden of bij de buitenschoolse opvang. Het is wel belangrijk dat er goed op de plantjes gelet wordt want ze moeten bijna elke dag water hebben.

## Wie doet wat?

Verdeel de groep kinderen in kleine groepjes of tweetalen en laat een oudere hen helpen. Zo kunnen ze samenwerken en van elkaar leren.

## Pootlijn uitzetten

Zie onder het kopje 'Zaaien' bij 'Hoe gaan we de pootlijn uitzetten?'

## Het planten

Zorg voor het planten dat de kluitjes goed nat zijn.

Plaats een aantal plantjes langs de pootlijn. Er moet steeds een plantschepje in de lengte (plat neerleggen) tussen twee plantjes passen (ongeveer 25 cm).

Graaf op de plek waar een plantje moet komen een gat zodat het kluitje er inpast (het plantje even opzij leggen). Als de grond erg droog is dan eerst het kuiltje vol met water gieten. De bovenkant van het kluitje moet gelijk komen met de grond (bovenkant van de tuin).

Schuif met twee handen grond om het plantje en druk stevig aan (dus niet op het plantje drukken)



#### TIP

Sommige vogels, bijvoorbeeld kouwtsjes, zijn dol op net aangeplante plantjes, als ze die ontdekken trekken ze het plantje uit de grond!





# HOE EN WANNEER GAAN WE ONKRUID WEGHALEN?

Na een aantal weken zal het onkruid in de tuin gaan groeien.

## Wat heb je nodig?

Je hebt zaadbakjes of emmers nodig om het onkruid in te doen bij het wieden en een schoffel om het onkruid los te maken.

## Het wieden

De kinderen en de ouderen om de tuin laten verzamelen. Goed kijken welke gezaaide plantjes opgekomen zijn. Als je gaat wieden is het handig om aan het begin van de tuin achter het naambordje te beginnen. Kijk goed welke plantjes er in een rijtje zijn opgekomen en op elkaar lijken. De andere plantjes kunnen eruit gehaald worden. De onkruidplantjes moeten er met wortel en al uitgehaald worden. De onkruidplantjes verzamelen in de zaadbakjes of in emmers. Het is handig om van te voren af te spreken waar de bakjes of emmers worden gelegd.



## TIPS

- Wat er gezaaid is komt in een rijtje op, terwijl onkruidplantjes kris kras door de tuin opkomen.
- Tijdens het wieden goed opletten dat de goede plantjes blijven staan. Misschien weet een kind of een oudere wel hoe de plantjes eruit behoren te zien en kan deze dit aan alle kinderen laten zien.

## Het schoffelen

De schoffel kun je ook gebruiken bij het weghalen van onkruid. De schoffel heeft ook nog als functie dat de grond losraakt. Door de losgeraakte grondlaag kunnen licht, warmte, vocht en lucht gemakkelijker in de grond dringen.

Werkwijze: - Houd de bovenkant van de schoffel vast met de hand om te sturen. De andere hand op het midden van de steel plaatsen. Plaats het blad van de schoffel plat op de grond. Duw de scherpe kant van het schoffelblad door de grond vooruit en trek de schoffel weer terug. De schoffel niet te diep in de grond duwen. Blijf rechtop staan en schoffel niet te ver van je af. Het is beter om niet over het geschoffelde stuk heen te lopen.



### Harken met een kleuterhark

Haal het harkje heen en weer door de grond. Niet te diep harken, want anders komen er kuilen en bergen. De grond niet te ver weg harken, want dat maakt het moeilijker.

### Harken met een grote hark

Vanaf ongeveer 10 jaar kunnen de kinderen een grote hark gebruiken.

#### **Werkwijze:**

Houd de hark vast met een hand bij het uiteinde van de steel (om te sturen) en de andere hand in het midden van de steel om de hark niet te diep in de grond te

## HOE EN WANNEER GAAN WE OOGSTEN?

Elke groentesoort heeft z'n eigen groei en bloeitijd. Wel is het belangrijk om tijdig rijpe groenten te oogsten. Sommige dieren vinden groentegewassen erg lekker.

### TIPS

- Wortels zaai je in een rijtje na een tijdje zie je het loof (groene stengels) met een stukje wortel boven de grond uitkomen. Bij het oogsten is het handig om eerst de grootste wortels eruit te halen en eventueel een week later weer de grootste. Denk er wel aan dat je het gat waar de wortel uitkomt dichtmaakt met aarde, anders heb je kans op wortelvliegjes.
- Zaai na het oogsten van het gehele bed nooit dezelfde zaden. Een andere groentesoort is beter voor de grond.

## WAT KUN JE ZAAIEN?



### AFRIKAANTJE (*Tagetes*)

Herkomst: o.a. Mexico

- ☀ Zonnige plek/halfschaduw
- Droge tot normale grond
- Zaai/planttijd na 1 mei
- ↕ Hoogte 30 – 90cm afhankelijk van de soort
- ▣ Plantenafstand 20-30 cm
- 😊 Oogsttijd van zomer tot najaar

Is een snel groeiende éénjarige plant die het eigenlijk altijd wel doet. Afrikaantjes bloeien de hele zomer tot diep in de herfst. Er zijn vele verschillende soorten. Er zijn lage en hoge soorten met enkele of gevulde bloemen in vrolijke tinten oranje, geel, bruin en rood. De sterk ingesneden bladeren zijn diepgroen en hebben een sterke geur die niet iedereen kan waarderen.

**TIP:** afrikaantjes worden wel gebruikt ter bestrijding van aaltjes in de bodem. Mag eigenlijk in geen enkele tuin ontbreken. Vooral de enkelvoudige bloemen worden vaak door insecten bezocht!



### COSMEA (*Cosmos bipinnatus*)

Herkomst: o.a. Mexico

- ☀ Zonnige plek
- Droge tot normale grond
- Zaai/planttijd na 1 mei
- ↕ Hoogte 150 cm
- ▣ Plantenafstand 40 cm
- 😊 Oogsttijd van zomer tot najaar

Deze vorstgevoelige eenjarige doet het geweldig op een zonnige plek liefst uit de wind. Daar bloeit hij rijk met witte of roze bloemen. Het blad is varenachtig ingesneden.

**TIP:** cosmea is een hele goede en mooie snijbloem voor in de vaas.



### **GIPSKRUID** (*Gypsophila*)

Herkomst: o.a. Azië

☀ Zonnige plek

— Droge tot normale grond

• na 1 april kan 2 a 3x per seizoen gezaaid worden

↕ Hoogte 50 – 60cm

▣ Zaaiafstand dun zaaien ter plekke in een ondiep (1cm) geultje

😊 Oogsttijd afhankelijk van zaaitijd

Deze vorstgevoelige eenjarige doet het geweldig op een zonnige plek liefst uit de wind. Daar bloeit hij rijk met tientallen kleine witte bloemetjes. Gipskruid leeft erg kort. Daarom is het handig om hem 2 tot 3 x per seizoen te zaaien. Het blad is lancetvormig en grijsgroen van kleur.

**TIP:** gipskruid is een hele leuke snijbloem voor in de vaas en laat zich prachtig combineren met goudsbloemen.



### **ZOMERAZALEA** (*Godetia grandiflora*)

Herkomst: onbekend

☀ Zon en halfschaduw

— Normale tot vochtige grond

• Zaai/planttijd na 1 mei

↕ Hoogte 40cm

▣ Dun zaaien in ondiep (1cm) diep geultje

😊 Oogsttijd van zomer tot najaar

Deze vorstgevoelige eenjarige doet het prima op een wat vochtiger plekje. Daar bloeit hij rijk met wit/roze bloemen. Het blad is sterk ingesneden. Bloeit al na 10 weken na het uitzaaien!

**TIP:** Godetia heeft bijzonder aantrekkelijke bloemen voor vlinders en vele ander insecten. Hoe armer de grond hoe rijker de bloei dus niet bemesten!





### **GOUDSBLOEM** (*Calendula officinalis*)

Herkomst: middellandse zeegebied tot Iran

- ☀ Zon en halfschaduw
- Droge tot normale grond
- Zaai/planttijd na 1 april
- ↕ Hoogte 40cm
- 📦 Dun zaaien in ondiep (1cm) diep geultje
- 😊 Oogsttijd van zomer tot najaar

Deze makkelijke eenjarige doet het prima op een zonnige plek in alle grondsoorten. De bloei is zeer rijk met enkele of gevulde gele tot oranje bloemen. Het blad is lancetvormig en geurend. Bloeit al binnen 10 weken na het uitzaaien! Krijgt in vochtige zomers vaak last van meeldauw.

**TIP:** goudsbloemen zijn erg aantrekkelijk voor bijen en hommels. De bloemblaadjes kunnen in salades gebruikt worden.



### **KATTENSTAART** (*Amaranthus caudatus*)

Herkomst: Alle warme gebieden van de wereld

- ☀ Zon
- Droge tot normale grond
- Zaai/planttijd na 1 april
- ↕ Hoogte 130cm
- 📦 Heel dun zaaien in ondiep (1cm) diep geultje
- 😊 Oogsttijd van zomer tot najaar

Deze makkelijke eenjarige doet het prima op een zonnige plek in alle grondsoorten. Kattenstaart bloeit met duizenden donkerrode minuscule bloemetjes in hangende aren. Het blad is ovaal en dofgroen van kleur.

**TIP:** zaait zich bijzonder rijk uit en is bij opkomst makkelijk te herkennen aan de rode kiemblaadjes.



## ZINNIA (*Zinnia elegans*)

Herkomst: Midden Amerika

- ☀ Zonnige plek
- Normale grond
- Zaai/planttijd na 1 april
- ↕ Hoogte 60 – 75cm
- ▣ Zaaiafstand dun zaaien ter plekke in een ondiep (2cm) geultje
- 😊 Oogsttijd zomer tot de herfst

Deze vorstgevoelige eenjarige doet het geweldig op een zonnige plek. Daar bloeit hij bijzonder rijk met vele bloemen in diverse kleuren. Zinnia's bloeien vrij lang. Het blad is lancetvormig en groen van kleur.

**TIP:** Zinnia's zijn geweldige snijbloemen voor in de vaas die lang mooi blijven.



## PEPERMUNT (*Mentha Piperita*)

- ☀ Zonnige plek/halfschaduw
- Normale grond
- Planttijd voorjaar of najaar
- ↕ Hoogte 60cm
- ▣ Plantenafstand 40cm
- 😊 Oogsttijd van voorjaar tot najaar

Pepermunt is een zich snel verbreidende, meerjarige, winterharde plant. Pepermunt bloeit van juli tot en met september met kleine violette bloempjes. De bladeren zijn mintgroen en staan kruisgewijs tegenover elkaar op de stengel. De bladeren zijn langwerpig, eivormig en gezaagd en hebben een opvallende mentholgeur.

**TIP:** omdat de pepermuntplant zich snel uitbreidt is het belangrijk om regelmatig uitlopers te verwijderen.

### **Leuk om te doen: Pepermuntthee maken**

Doe de blaadjes in een theeglas en schenk er kokend water bij, heerlijk met een scheutje honing.

### **Kruidenazijn maken**

Vroeger maakte men zelf azijn. Misschien zijn er ouderen die nog weten hoe dit werd gemaakt.



## ZONNEBLOEM (*Helianthus annuus*)

Herkomst: Amerika

- ☀ Zonnige plek
- Droge tot normale grond
- Zaaitijd begin mei
- ↑ Hoogte 150 – 250cm hoog afhankelijk van de cultivar
- Plantafstand 25 tot 30cm
- 😊 Bloeitijd van juli tot september afhankelijk van het tijdstip van zaaien

Zonnebloemen worden vooral gekweekt voor de zonnebloemolie, die veel gebruikt wordt in de keuken als basis voor allerlei producten waarin plantaardige olie wordt verwerkt. De zaden kunnen gepeld of ongepeld worden gegeten. Het is natuurlijk ook een prachtige snijbloem.

**Tip:** zaai zonnebloemen op een beschutte plaats want ze worden behoorlijk windgevoelig. Wanneer u ze in een vaas wilt zetten moet u de afgeknipte stelen 10 seconden onder de hete kraan houden. Ze staan dan langer.

### **Leuk om te doen: Winterslingers maken**

Rijg de zonnebloempitten aan een draad en hang ze in de winter buiten voor de vogels.

### **Vetbollen voor vogels maken**

Oud vet/frituurvet (dat hard wordt) zachtjes laten smelten. Zonnebloempitten erdoor.

Neem een bloempot doe een touw door het gat en dan zaadmengsel erin gieten. Af laten koelen en klaar.



### **BRUINE BOON** (*Phaseolus vulgaris*)

Herkomst: Midden Amerika

☀ Zonnige plek

— Normale tot droge grond

• Zaai/planttijd na 15 mei

↕ Hoogte 60 cm

▣ Zaaiafstand om de 4cm één boon zaaien ter plekke in een 3cm diepe geul

😊 Oogsttijd eind van de zomer tot de herfst als de peulen helemaal bruin zijn geworden

Bonen houden van arme droge grond en een zonnige plek. De grond dus niet bemesten. Duiven zijn dol op net ontkiemde bonenplantjes dus zet ze in het begin onder gaas o.i.d.

**TIP:** Ze doen het prima op een plek waar vorig jaar pompoenen of bladgroenten groeiden. Ze brengen nieuwe stikstof in de grond en maken deze dus weer erg geschikt voor andere groentesoorten. Bruine bonen kunnen als ze goed gedroogd worden jarenlang bewaard blijven.



### **TUINBONEN** (*Vicia faba*)

Herkomst: Oost Europa

☀ Zonnige plek

— Normale grond

• Zaai/planttijd vanaf 1 maart

↕ Hoogte tot 100 cm

▣ Zaaiafstand de bonen ter plekke 6cm diep in de grond stoppen. Zaai ze 20cm uit elkaar op rijen

😊 zomer

Tuinbonen zijn ongevoelig voor lage temperaturen. Zorg voor een steuntje in de vorm van een stok of gaas als ze wat hoger worden.

**TIP:** tuinbonen krijgen bijna altijd last van zwarte bonenluis. Om dit enigszins te beperken kunt u de toppen uit de plant breken nadat de onderste peulen al lekker beginnen op te zwellen. Als tuinbonen jong geoogst worden zijn ze minder bitter.



### SPERCIEBONEN (*Phaseolus vulgaris*)

Herkomst: Midden Amerika

☀ Zonnige plek

— Normale tot droge grond

• Zaaitijd vanaf 15 mei

↕ Hoogte tot 50 cm

▣ Zaaiafstand de bonen ter plekke 3cm diep in de grond stoppen. Zaai ze 10cm uit elkaar op rijen

😊 Oogsttijd zomer tot herfst afhankelijk van het tijdstip van zaaien

Sperzieboonplanten zijn gevoelig voor koud en nat weer. Ze houden van niet te rijke droge grond en een zonnige plek. De grond dus niet bemesten. Duiven zijn dol op net ontkiemde bonenplantjes dus zet ze in het begin onder gaas.

**TIP:** sperziebonen kunnen het beste jong geoogst worden.



### PEEN (*Daucus carota*)

Herkomst: Europa tot Azië

☀ Zonnige plek

— Normale tot droge grond

• Zaai/planttijd vanaf 1 april tot eind juni

↕ Hoogte tot 50 cm

▣ Zaaiafstand niet dieper dan 1cm diep in geultjes zaaien. Houdt bij meerdere rijen een onderlinge afstand van 25cm tussen de rijen aan.

😊 Oogsttijd zomer tot herfst afhankelijk van het tijdstip van zaaien

Peen houdt van niet te rijke droge grond en een zonnige plek. De grond dus niet bemesten.

**TIP:** Hoe dunner het peenzaad wordt gezaaid hoe groter de kans op succes U kunt het best het zaad mengen met een handvol droog zand. Dit zorgt er automatisch voor dat de peenplantjes dun worden uitgezaaid.





## BLOEMKOOL (*Brassica oleracea*)

Herkomst: Azië

☀ Zonnige plek

— Normale grond

• Zaaitijd vanaf 1 mei tot eind juni

↕ Hoogte tot 65 cm

▣ Zaaiafstand voorzaaien in bloempotjes. Later uitplanten in de tuin. Houdt dan een onderlinge afstand tussen de planten aan van 60cm. Houdt bij meerdere rijen een onderlinge afstand van 65cm tussen de rijen aan.

😊 Oogsttijd september tot december afhankelijk van het tijdstip van zaaien

Bloemkool kan slecht tegen te droge grond, dus bij langdurig droog weer water geven! U moet de grond flink bemesten waar de bloemkool komt te staan.

**TIP:** stop telkens 3 zaadjes in één potje. Knijp wanneer de plantjes opkomen telkens de twee kleinste weg. Zodra er een klein kooltje wordt gevormd kunt u er een blad overheen knakken. De bloemkool blijft dan mooi wit!



## KROPSLA (*Latuca sativa*)

Herkomst: Noord Afrika

☀ Zonnige plek

— Normale tot vochtige grond

• Zaaï/planttijd vanaf 1 april tot eind juli

↕ Hoogte tot 25 cm

▣ Zaaiafstand. Voorzaaien in bloempotjes Later uitplanten in de tuin. Houdt dan een onderlinge afstand tussen de planten aan van 30cm. Houdt bij meerdere rijen een onderlinge afstand van 30cm tussen de rijen aan.

😊 Oogsttijd juni tot oktober afhankelijk van het tijdstip van zaaien

Sla kan slecht tegen te droge grond, dus bij langdurig droog weer water geven! U moet de grond waar sla komt te staan licht bemesten.

**TIP:** stop telkens 3 zaadjes in één potje. Knijp wanneer de plantjes opkomen telkens de twee kleinste weg. Trek met oogsten de krop niet uit de grond maar pak hem met twee handen onderaan beet en draai de krop rond totdat hij afbreekt. Dit scheelt een heleboel aarde/zand in de sla!



### **BIETEN** (*Beta vulgaris*)

Herkomst: Zuid Europa

- ☀ Zonnige plek
- Normale tot vochtige grond
- Zaaitijd vanaf 1 april tot eind juni
- ↕ Hoogte tot 40 cm
- ▣ Zaaiafstand het bietenzaad in geultjes van 2cm diep zaaien. Houdt bij meerdere rijen een onderlinge afstand van 30cm aan. Ook hier geldt weer: héél dun zaaien zodat de planten de ruimte hebben om een knol te kunnen vormen.
- 😊 Oogsttijd zomer tot herfst afhankelijk van het tijdstip van zaaien

Bieten houden van wat rijkere voedzame grond. Zorg dus voor wat mest in de grond.

**TIP:** in droge periodes moet u de bieten regelmatig water geven anders worden ze taai.



### **SNIJBIET** (*Beta vulgaris subsp. cicla*)

Herkomst: Noord Afrika

- ☀ Zonnig tot halfschaduw
- Normale tot vochtige grond
- Zaaï/planttijd vanaf 1 april tot eind mei
- ↕ Hoogte tot 60 cm
- ▣ Zaaiafstand niet dieper dan 1cm diep in geultjes zaaien. Houdt bij meerdere rijen een onderlinge afstand van 25cm tussen de rijen aan.
- 😊 Oogsttijd zomer tot herfst afhankelijk van het tijdstip van zaaien

Er zijn rassen met witte, gele, oranje en rode stelen. Bieten houden van wat rijkere voedzame grond. Zorg dus voor flink wat mest in de grond. Snijbiet kan slecht tegen droogte. In droge periodes moet u de bieten dus regelmatig water geven.

**TIP:** Lucullus is een bijzonder geschikt ras. Op internet zijn vele smakelijke recepten te vinden met snijbiet!



## RADIJS (*Raphanus sativus*)

Herkomst: Klein Azië

☀ Zonnige plek

— Normale tot licht vochtige grond

• Zaaitijd vanaf 1 maart tot half april

↕ Hoogte tot 15 cm

▣ Zaaiafstand niet dieper dan 0,5cm diep in geultjes zaaien Houdt bij meerdere rijen een onderlinge afstand van 15cm tussen de rijen aan.

😊 Oogsttijd september tot december afhankelijk van het tijdstip van zaaien

Radijs is een typisch voorjaarsgewas. Radijs doet het het beste op een zonnige plek. Het zaad zo dun mogelijk zaaien (elke 2cm één zaadje).

**TIP:** in droge periodes regelmatig water geven. Oogst ze niet allemaal tegelijk maar haal gedurende 2 tot 3 weken telkens de dikste er tussenuit



## UIEN (*Allium cepa*)

Herkomst: Azië

☀ Zonnige plek

— Normale grond

• Planttijd: vanaf 1 maart tot half april kunt u de kleine pootuitjes uitplanten

↕ Hoogte tot 50 cm

▣ Zaaiafstand. De pootuitjes tot aan de helft in de grond drukken. Let er op dat u de ui niet ondersteboven plant. De uitjes moeten 8cm uit elkaar worden gepland. Houdt bij meerdere rijen een onderlinge afstand van 30cm tussen de rijen aan.

😊 Oogsttijd zomer juli/augustus. Zodra het loof gaat liggen kan de ui geoogst worden.

Uien houden niet van rijke grond en een zonnige plek. De grond dus niet te zwaar bemesten.

**TIP:** uien kunnen op een droge koele plaats maandenlang bewaard worden. Van de lange gedroogde bladeren kunnen lange vlechten worden gemaakt waaraan de uien kunnen worden opgehangen.



## SUIKERMAIS (*Zea mays*)

Herkomst: Midden Amerika

☀ Zonnige plek

— Normale grond

• Zaaitijd: gedurende de maand mei

↕ Hoogte tot 1.80 cm

▣ Zaaiafstand: Niet dieper dan 2cm in geultjes zaaien.

De zaden 25 cm uit elkaar leggen. Houdt bij meerdere rijen een onderlinge afstand van 60cm tussen de rijen aan.

😊 Oogsttijd eind augustus tot eind september

Maïs houdt van een voedzame grond dus flink bemesten.

**TIP:** als de pluim op de kolven bruin is kan de maïskolf geoogst worden. Eenmaal geoogst verliezen de maïskolven snel hun zoete smaak. Door de kolven gedurende 8 minuten te blancheren en daarna in te vriezen blijft de smaak behouden.



## PETERSELIE (*Petroselinum crispum*)

Herkomst: Zuidoost Europa

☀ Zonnige plek

— Normale grond

• Zaaitijd: vanaf 1 april tot eind juni

↕ Hoogte tot 35 cm

▣ Zaaiafstand: niet dieper dan 0,5cm in geultjes zaaien.

Dun zaaien! Houdt bij meerdere rijen een onderlinge afstand van 30cm tussen de rijen aan.

😊 Oogsttijd juni tot november, afhankelijk van het tijdstip van zaaien

Peterselie houdt van een redelijk voedzame grond dus wel bemesten. Het beste gebruikt u compost want peterselie kan niet goed tegen verse mest. Het is een tweejarige plant, die het tweede jaar al snel bloeit en daarna afsterft.

**TIP:** peterselie doet er lang over om te kiemen (4 weken) dat kan problemen geven met het onkruid in het zaaibed. Het is een goed idee om peterselie in potjes te zaaien en later in de tuin uit te planten.



## SELDERIJ (*Apium graveolens*)

Herkomst: Europa

- ☀ Zonnig tot hele lichte schaduw
- Normale tot vochtige grond
- Zaaitijd: vanaf half april tot eind juli
- ↕ Hoogte tot 45 cm
- 📌 Zaaiafstand: niet dieper dan 0,5cm in geultjes zaaien. Dun zaaien! Houdt bij meerdere rijen een onderlinge afstand van 35cm tussen de rijen aan.
- 😊 Oogsttijd eind juli tot december, afhankelijk van het tijdstip van zaaien.

Selderij houdt van een redelijk voedzame grond dus wel bemesten. Het is een tweejarige plant, die het tweede jaar al snel bloeit en daarna afsterft.

**TIP:** zet selderij op een winderige plek, zodat na regen het blad snel droog waait anders krijgen ze vaak last van bladvlekziekte.







## ACTIVITEITEN DIE OUDEREN EN KINDEREN SAMEN KUNNEN DOEN IN DE GENERATIETUIN



## Lieveheersbeestjes en andere kleine dieren op planten

De kinderen en de ouderen kunnen samen de planten in de tuin gaan bekijken. Wat voor diertjes leven er op de planten. Met loeppotjes en loepjes kun je ze nog beter bekijken. Op een zoekvel van kleine diertjes kun je de diertjes vinden. Tijdens het bekijken van de diertjes kan er tussen de kinderen en ouderen een dialoog ontstaan over wat voor functie deze diertjes hebben.





Hieronder aanvullende informatie:

*Plantenetters zijn onder meer:* rupsen, bladluizen en verschillende soorten kevers of keverlarven.

*Bestuivers zijn onder meer:* bijen, hommels, vlinders en (zweef)vliegen. Zij brengen stuifmeel over van de ene bloem naar de andere, zodat deze zaden kunnen gaan produceren.

*Predatoren, dieren die van andere dieren gebruik maken of leven zijn onder meer:* het lieveheersbeestje, mieren, keversoorten en de gaasvlieg.

### Bodemdiertjes bekijken

Kinderen kunnen in de tuin kijken of ze diertjes in of op de grond zien. Soms moeten ze even wat aarde verschuiven of een tak optillen waaronder heel veel kleine diertje zich bewegen.

De kinderen kunnen dit diertje in een loeppetje of jampotje doen.

De ouderen die aan de tafel zitten kunnen samen met de kinderen de diertjes bekijken en uitzoeken via bijvoorbeeld een zoekkaart wat voor diertje het is.

Nadat ze hebben bekeken wat voor diertje het is kunnen ze het weer terugzetten.

*Alternatief: In een bak wat aarde uit de tuin doen en dan kunnen de kinderen met ouderen samen bekijken wat voor diertjes ze hebben gevonden. Dit kunnen ze aan een tafel doen.*

### Bloemboeket maken

Kinderen en ouderen kunnen samen bloemen plukken op de tuin. Houd er bij het zaaien dan wel rekening mee welke bloemen je zaait, die je later wilt gaan plukken. Ze kunnen van deze bloemen een boeket maken in een vaas. Ook kan er op oase in een schaal of bakje kunnen ook bloemstukken gemaakt worden.

*Alternatief: Met de kerstdagen kunnen de kinderen samen met de ouderen kerststukjes maken. Deze kerststukjes kunnen ook aan ouderen die niet veel bezoek krijgen of familie hebben uitgedeeld worden.*

### Lavendelzakjes maken

Je hebt stukjes stof van 10 x 10 cm nodig en lintjes of naald en draad. In het midden van het stukje stof leg je de lavendel. De vier punten naar elkaar doen en een lintje eromheen. Ook kun je een zakje naaien van het stukje stof. Lavendel erin doen en lintje erom en je hebt een heerlijk reukzakje.



### Goudsbloemcreme maken

100 gram geplette en versnipperde bloemblaadjes in 300 gram verse gesmolten reuzel. Laat even sudderen en neem van het vuur. Plaats het mengsel gedurende een dag in de zon of een warme plaats. Vervolgens terug in pan en voorzichtig verwarmen, filteren, in een potje gieten, afdekken, laten opstijven en in de koelkast bewaren. Blijft zes maanden goed.

### Vogeltjeshanger met vetbol maken

Nodig:

*voor het vogeltje:* bananenhanger, watervaste stiften, lijm, kleine veertjes, takje, stukje water-vaste tape, transparante spuitlak

*voor de vetbol:* yoghurtbekertje, 50 centimeter ijzerdraad, touwtje, varkensvet, zout en vogelzaad

Teken eerst met potlood de zwarte contouren van het kopje en het lijfje van het vogeltje op de bananenhanger. Trek die over met zwarte watervaste stift. Vul daarna de contouren in met een andere kleur. Even goed laten drogen. Plak de veertjes op het onderlijfje van het vogeltje. Begin onderaan met veertjes plakken en laat de bovenste daar dakpansgewijs overheen vallen. Plak met een stukje watervaste tape het takje een beetje schuin vast aan de achterkant van het vogeltje. Spuitlak het vogeltje afsputten, dan is het waterafstotend.



Vetbol maken: Laat het vet smelten in de pan en doe het zaad erbij. Maak aan de ene kant van het ijzerdraad aan oogje en aan de andere kant een spiraal. Dompel de spiraal in het yoghurt-bekertje en giet daar het vet- en zadenmengsel in. Drie kwartier laten afkoelen. Hang het vetbolletje of een pindanetje aan de vogelhanger.

### Vogelhuisje maken

Nodig: vogelhuispakketjes (te bestellen bij meerdere webshops), hamers, spijkertjes, verf, kwasten en lak.

Verdeel de pakketjes onder de ouderen en de kinderen. Het is het leukste als een of twee kinderen dit samen met een oudere maken. Volg de instructie op hoe het huisje in elkaar getimmerd moet worden.

Is het huisje klaar dan kan deze geveerd of versierd worden. Als de verf klaar is moet het huisje gelakt worden. Hiervoor kan je het beste transparante lak gebruiken te koop in spuitbus. Goed laten drogen en hem ophangen in de tuin. Let op! Vogelhuisje tussen de 1,5 meter en 3 meter van de grond hangen. Op een rustige plek met een vrije aanvliegroute, niet in de felle zon en in de wind. En niet te veel huisjes bij elkaar. Moet 10 meter tussen zitten als het om hetzelfde huisje/vogeltje gaat.

### Kruidenwijzer maken

Nodig: kleine leitjes en krijtje, zonnebloempitten, anijssterren, andere zaden, transparante lak, stokje, spijkertjes, hamer en kwast eventueel witte stift die wel afwasbaar is.

Lijm de zaden, anijssterren en pitten stevig vast op de randen van het leitje. Lak de randen. Goed laten drogen.

De volwassene timmert het lijstje vast aan het stokje. Ook kan er aan de bovenkant in het midden en de onderkant in het midden van het leitje een spijkertje geslagen worden, niet helemaal erin. Bind nu touw rond het stokje en het spijkertje en het bordje blijft nu goed zitten. Beschrijf het leitje met het krijtje en steek de kruidenwijzer in de grond.

## Lekkere drankjes en gerechten maken

### *Muntthee*

#### **Benodigheden:**

- Waterkoker
- Theepot
- Theeglazen
- honing, appelsap en citroen
- Verse munt uit de tuin

Op gewassen muntblaadjes wordt heet water geschonken. Laat de thee 5 minuten trekken. Drink de thee met wat citroensap erbij. Muntthee kan ook koud worden gedronken, door er na afkoeling wat appelsap door te roeren (en honing). Heerlijk op een zomerse dag.



### *Broodje gezond*

#### **Benodigheden:**

- Stokbrood
- sla, radijs, bieslook
- mayonaise (knijpfles)
- eventueel plakjes ham of kaas
- messen en plankjes / borden

De kinderen oogsten sla, radijs en bieslook . Als er geen bieslook is, een blaadje van jonge uien of sjalotten nemen. De groente moet schoongemaakt, gewassen en zo nodig gesneden worden. Het stukje stokbrood leuk versieren. Eventueel een plakje ham of kaas toevoegen. Eet smakelijk!

### *Kruidenazijn*

#### **Benodigheden voor gemengde kruidenazijn:**

- blaadjes of takjes van bijvoorbeeld citroenmelisse, bieslook, dille, venkel, marjolein enz.
- 2 koppen kruiden op een kwart liter azijn
- schone potten met deksel
- flesjes
- Doe de kruiden in een glazen pot en giet de azijn erbij.
- Sluit de pot stevig af en zet hem op een warme plaats.
- Roer of schud de azijn eens in de twee dagen om.
- Na een dag of tien proeven.
- Als de azijn goed op smaak is (anders nog enkele dagen laten staan) overgieten in glazen flesjes.

### *Tuinsoep ± 25 personen*

#### **Benodigheden:**

Van de tuin:

- 1 bosje soepkruiden b.v. selderij, peterselie, maggieplant (van ieder soort 5 takjes met blaadjes)
- ± 20 sperziebonen
- 2 preien

- 3 uien
- 5 rijpe tomaten
- 10 penen
- pan
- ± 4 liter water
- 8 kruidenbouillon-tabletten
- ½ pak vermicelli
- mesjes/snijplankjes
- 25 kopjes
- 25 lepels

De kinderen en ouderen kunnen de groenten snijden. De groente moet echt klein gesneden worden, dit in verband met de kooktijd. In de pan wordt het water met kruidenbouillon-tabletten aan de kook gebracht.

Na het snijden wordt de groente gewassen en aan de bouillon toegevoegd. Zodra de bouillon kookt wordt er vermicelli in de pan gedaan. Na ongeveer 15 minuten is de soep klaar om gegeten te worden.

### *Pompensoep en Lampion (25 personen)*

#### **Benodigheden:**

Van de tuin:

- \* 1 pompoen
- \* 4 flinke uien
- \* 10 mooie peentjes
- \* bosje peterselie

#### **Verder:**

- \* 3 flinke tenen knoflook
- \* 4 liter water
- \* aantal lepels olie
- \* 8 kruidenbouillonblokjes
- \* bekertje zure room
- \* zout en peper
- \* eventueel kaneel en nootmuskaat
- \* pan

- \* 25 kopjes
- \* 25 lepels
- \* mesjes/snijplankje
- \* zeef of eventueel staafmixer

De pompoen door een paar kinderen samen met de oudere laten uithollen.



Eerst snijden ze er een kapje af waarna het binnenste van de pompoen; draderig vruchtvlies met zaden wordt verwijderd. Hierna kan het mooie vruchtvlies er met lepels worden uitgeschept.

Voor de soep is er ongeveer een kilo vruchtvlies in stukjes nodig. Nu worden de uien fijngesneden en de knoflooktenen, dit wordt in de olie zachtjes glazig gebakken. De pompoenblokjes worden dan aan de uien toegevoegd met een scheutje water even meebakken.

Voeg nu de rest van het water, de bouillonblokjes en de klein gesneden peentjes toe en laat dit  $\pm 1$  uur zacht sudderen. De soep door een zeef drukken of met een staafmixer pureren.

Nu nog op smaak brengen met zure room, fijn gesneden peterselie en peper en zout. Je kunt voor de smaak ook nog beetje nootmuskaat en kaneel toevoegen. De soep is klaar.

De pompoen kan nog verder verwerkt worden door er een lampion van te maken.

Snij hiervoor met een scherp mesje figuren uit de schil van de pompoen, welke door en door moeten zijn. Bijvoorbeeld een eng gezicht of rondom sterren.

Plaats er dan een paar waxinelichtjes in en met de deksel erop is het een prachtig pronkstuk.



*Stamppot: ± 25 kinderen*

**Benodigheden:**

± 3 kg. Aardappels (reken 1 aardappel per kind)

**hutspotstampot:**

- 1 pond peen
- 1 pond ui

of

**andijviestamppot:**

- kilo gesneden andijvie (1 krop)
- zout
- 2 ons spekjes

Aardappels kunnen door grotere kinderen zelf worden geschild of dit gebeurt door de ouderen.

De peen en uien of de andijvie kunnen door de kinderen worden gesneden.

Aardappels worden met water en zout aan de kook gebracht.

**Hutspot**

Bij de hutspot worden de peen en uien er dan aan toegevoegd.

Na ± 25 minuten wanneer de aardappels gaar zijn, kunnen de aardappels worden afgegoten.

Met een stamper worden de aardappels/peen/ui gestampt. Dan kan er nog een klontje boter en wat melk worden toegevoegd. Eventueel zout en peper toevoegen

**Stamppot met de andijvie**

Aardappels worden met water aan de kook gebracht. De andijvie wordt rauw en klein gesneden en gewassen. Daarna wordt het door de gestampte aardappels geroerd.

Voor de smaak kunnen wat uitgebakken spekjes toegevoegd worden.

Hiervoor spekjes in een droge koekenpan uitbakken. Eventueel zout en peper toevoegen.

## Groente wekken

### Benodigheden:

- schone potten met deksel
- groenten uit de tuin
- Zout
- Pan
- Water
- Etiket voor op de pot

De meeste groenten kunnen goed ingemaakt worden in de vorm van puree. Vooral tomaten, courgettes, pompoenen en paprika's wil dit wel lukken. Voeg dan wel 5 tot 10 gram zout per kg toe.

Bonen, wortelen, erwten, asperges, bloemkolen, wortelen, knolselderie. Van grote komkommers en augurken eerst de schil en de pitten verwijderen. Al deze groenten dienen 2 tot 3 minuten geblancheerd te worden. Koel ze af in ijswater, zo blijft de kleur beter behouden, zijn de potten makkelijker te vullen en er treedt minder bederf op.

Stapel de groenten mooi in de potten om zo min mogelijk luchtbellen te krijgen. Klop daarom regelmatig om de laatste bellen naar de oppervlakte te krijgen. Overgiet ze met een zoutoplossing (15 a 20 gram zout per liter water)



## COLOFON

Dit handboek is uitgegeven door:  
Ministerie van Economische Zaken,  
Landbouw en Innovatie  
Gemeente Den Haag, Milieu-educatie  
p/a Ministerie van EL&I  
Postbus 20401  
2500 EK Den Haag

[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

### Redactie

Berthe Schipper  
John Plomp  
Anja Roest

### Grafische vormgeving

Zeevonk grafisch ontwerp, Den Haag

### Fotografie

Marcel van den Bergh  
Berthe Schipper  
NME Den Haag  
Zeevonk grafisch ontwerp

