

gent:

HERFST

Het WIJS (W)EETBOEKJE

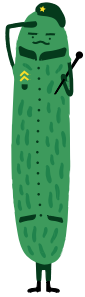


**WIJZE
(W)ETERS**
smullen met
gezond
verstand

WIJZE (W)ETERS

smullen met
gezond
verstand

Hallo, wij zijn de
wijze (w)eters!



**KOLONEL
KOMKOMMER**

Kinderen stellen
wel 400 vragen
per dag.

Wij
gaan aan
de slag!



**KAPITEIN
KAAS**



**KONING
KOTELET**



**ACROBAAT
AARDBEI**

Wijze (w)eters
stellen er nog meer!



**HERTOG
HALLOUMI**



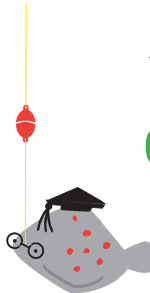
**PIPO
POMPOEN**



**PRINSES
PINDA**



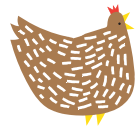
**BOER
BANAAN**



**PROFESSOR
PLADIJS**



**BARON
BROCCOLI**



**KLETSKOUS
KIP**

Op school kiezen we voor **duurzame voeding**.
Dat wil zeggen dat we goed nadenken over wat we eten.
We willen dat wat we eten ook goed is voor het milieu,
onze omgeving en andere mensen.
Want wij willen lekker én goed eten.

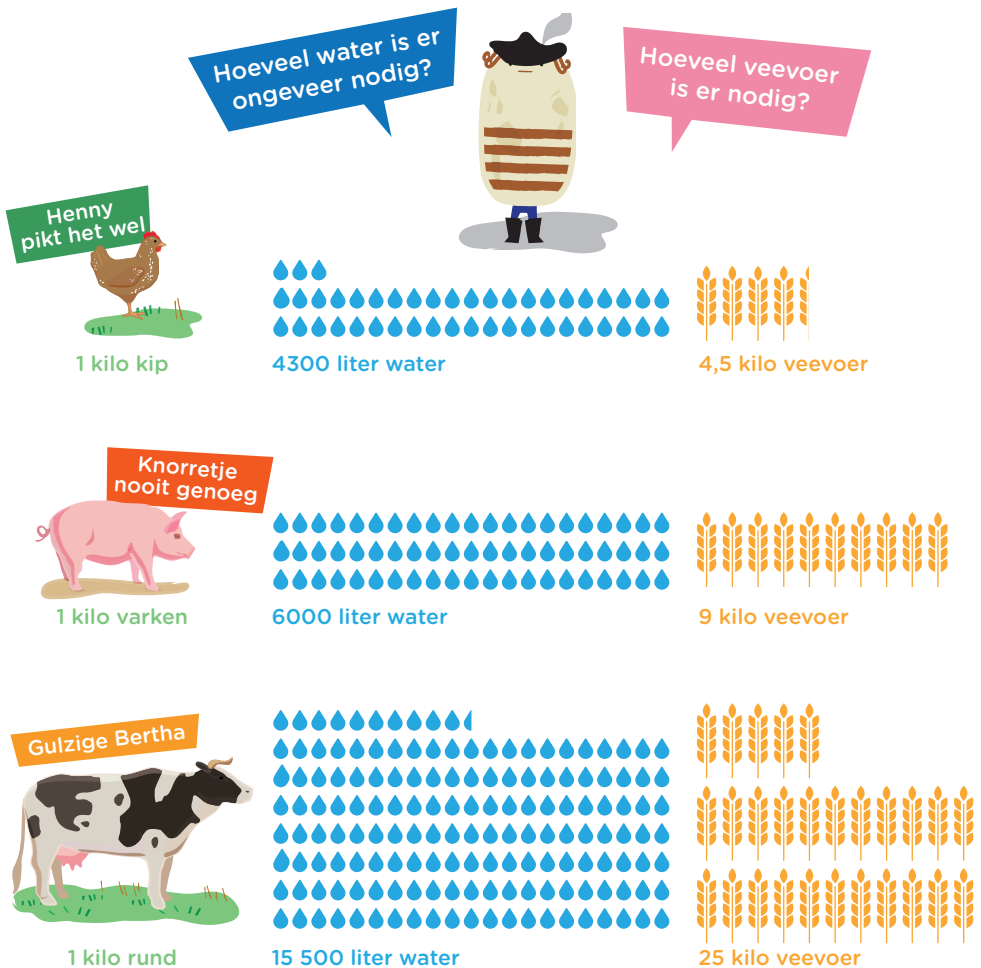


Wijze (w)eters weten alles over wijs eten. Bijvoorbeeld dat er in de herfst geen aardbeien groeien, maar je lekker kan smullen van zelfgemaakte soep en faire chocolademelk. Heb je alle opdrachtjes in dit boekje volbracht? Dan ben jij een echte wijze (w)eter en daar mag je best wel trots op zijn. Daarom hebben we super wijze tattoos in dit boekje verstopt. Zo kan jij laten zien dat je smult met gezond verstand.

Want ook jij bent een wijze (w)eter!

Gulzige Dieren

De dieren die we kweken eten en drinken zelf ook veel. Ze eten granen, maïs en soja... . Om die te laten groeien is er veel water en landbouwgrond nodig. Door af en toe geen vlees te eten bespaar je niet alleen een heleboel water, er blijft ook meer landbouwgrond over om gewassen te kweken die door mensen kunnen gegeten worden.



opdracht

Veggie in cijfertjes

5

Omcirkel het juiste cijfer

Hoeveel liter water is er nodig om 1 kg rundsvlees te maken?

15 500 liter

100 liter

10 liter

Hoeveel liter water is er nodig om 1 kg aardappelen te kweken?

20 liter

500 liter

170 liter

Hoeveel kilo vlees eten we per persoon per jaar?

800 kg

80 kg

8 kg

durf je?

Eet eens een insect



Het lijkt vreemd maar voor 80% van de mensen op de wereld is insecten eten doodnormaal. Insecten zijn gezonder en goedkoper dan vlees, ze zijn ook beter voor het milieu.

Je kan in 1 klein kamertje voldoende insecten kweken voor een hele stad.

smakelijk!

Wist je dat je voeding gemaakt van insecten gewoon kan kopen in de supermarkt?



Feestje onder de grond

Planten halen met hun wortels voedsel uit de grond. In de grond zitten allerlei bodemdiertjes. Die diertjes zetten dode planten en dierenresten om in voedingsstoffen.

Bijvoorbeeld de regenworm, hij eet aarde met plantenresten.

Als hij “je-weet-wel” moet doen, komen de korreltjes met voedingsstoffen er achteraan uit. Hij brengt dus kant-en-klaar voedsel en voldoende zuurstof in de bodem. In de gangen die hij graaft kunnen dan weer allerlei andere diertjes en bacteriën wonen.

Een bioboer zorgt ervoor dat die bodemdiertjes kunnen blijven leven en dat de bodem gezond is, zodat het leven onder de grond een feest is.



Herken jij deze bodemhelden?

7

Verbind elke held met zijn superkracht!



Niemand heeft zoveel poten als ik. Mijn strontjes zijn de beste maaltijd voor de planten.

Ik ben glibberig en ik kronkel. Ik graaf gangen in de bodem en maak de grond vruchtbaar.

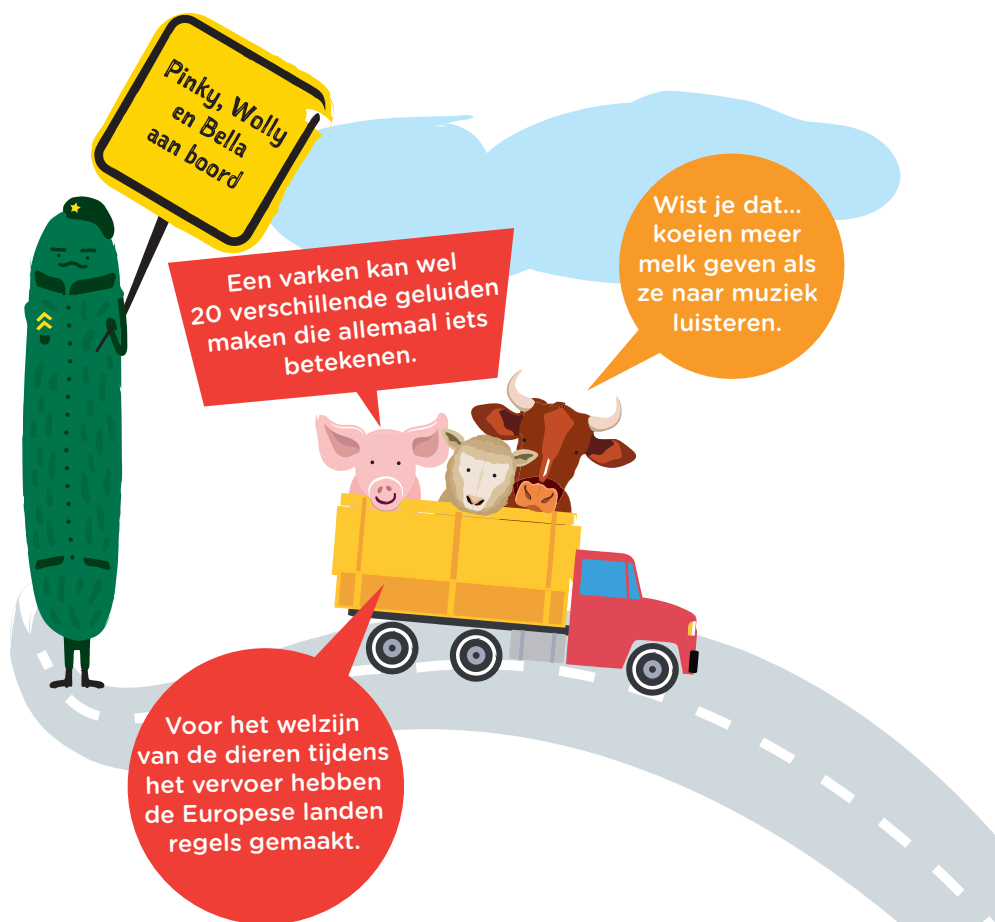
Ik heb een soort harnas op mij. Ik leef onder stenen of houtblokken. Ik ben een echte afvalopruimer.

Ik ben geen worm en ik kruip niet in je oor. Ik eet graag kleine diertjes die niet vriendelijk zijn voor de planten in de tuin.

Ik ben slijmerig en traag. Ik eet graag planten maar ook plantenafval, ik geef voedsel aan de bodem.

Is het nog ver...

Elke dag worden koeien, varkens, schapen van de kwekerij naar het slachthuis gevoerd. Onderweg zijn met een vrachtwagen is geen pretje als je de stal of de wei gewoon bent. Het is belangrijk dat we de dieren goed behandelen: ze mogen niet te dicht op elkaar zitten, geen honger en dorst hebben en het niet te warm of te koud hebben.



Dieren hebben ook recht op een goed leven!

Banksy is een wereldberoemde straatkunstenaar. Eigenlijk weet niemand wie hij is. Hij schildert stiekem op muren. In zijn kunstwerken protesteert Banksy vaak tegen onrecht in de wereld. Deze keer heeft hij geen muurschildering gemaakt maar een rijdende vrachtwagen met piepende knuffeldieren. Hiermee wil hij aantonen dat hij het niet eens is met de manier waarop dieren naar het slachthuis gebracht worden.



Wist je dat...
Gent een schepen
voor dierenwelzijn
heeft, en Vlaanderen
een minister?
Zij zien erop toe dat
dieren goed worden
verzorgd.

Er zit meer in de zee dan fishsticks alleen!

Vaak komen in de netten van de vissers ook vissen terecht die niet kunnen verkocht worden. Soms zijn dat hele kleine visjes of vissen die wel lekker zijn maar niet populair zijn om te eten.

Dat noemen we de bijvangst. Vroeger werden die vissen overboord gegooid. Dat mag nu niet meer. Enkele vissers hebben al hun netten aangepast zodat er minder bijvangst is.

MOPJE
Komt een visje bij de dokter. Zegt de dokter ik zie het al...
UIT DE KOM

Wist je dat... er ook zeekatten bestaan? Dat zijn een soort inktvissen, ze komen vaak in de netten van de vissers terecht.

Wereldwijd worden voor elke 3 borden vis 2 borden bijvangst gevangen.

Japanners eten graag rauwe vis, zoals sushi en sashimi.

De moderne chefkok maakt lekkere gerechtjes met bijvangstvissen. Zo draagt hij zijn steentje bij aan een milieuvriendelijke visvangst.



Aan de slag

De bijvangstvissen zijn niet alleen onbekend, ze hebben ook grappige namen. Los jij deze droedels op?



$$G = P + \text{[person icon]} =$$

.....



$$- a =$$

.....



$$- n + \text{ting} =$$

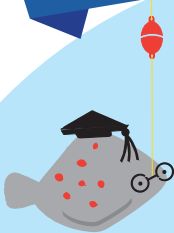
.....

Bestaat echt!

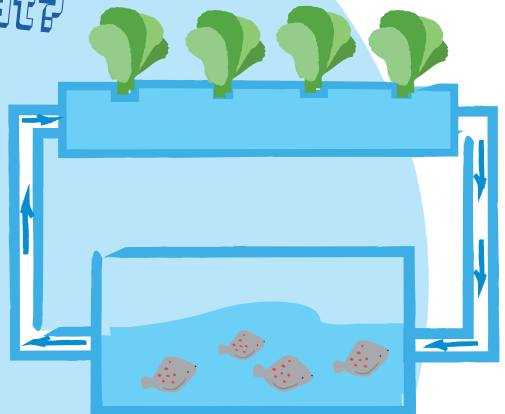
Voor de straffe wijze wetters!

Een moestuin op je aquarium!

Aquawat?



Aquaponics is een manier om groenten en vis te kweken op water. Het is eigenlijk eenvoudig. De planten houden het water schoon. De visjes zorgen met hun uitwerpselen voor voeding voor de planten.



Kan jij weerstaan aan een stukje (h)eerlijke chocolade?

Wij noemen België wel eens het land van de chocolade, maar eigenlijk is chocolade afkomstig uit verre landen in het Zuiden. Ecuador is een land in Zuid-Amerika waar veel cacao geteeld wordt.

Veel kleine boeren werken heel hard, maar ze verdienen er niet altijd hun brood mee.

Ik ben Linde en ik woon in Gent. In onze tuin groeien er geen cacaobonen. Op de boerderij van mijn opa en oma in Ecuador wel.



Als we op familiebezoek gaan, dan blijven we wel een maand of drie.

Ik eet graag chocolade, het sap van de witte bonen smaakt ook lekker zoet.



Op de boerderij zijn er ook dieren





Binnenin
de cacaovruchten
zitten wel
40 witte bonen.

De bonen worden
uitgestrooid en
in de zon gedroogd.



Fairtrade-organisaties van
landen uit het noorden beloven
boeren uit armere landen altijd
om een bepaalde hoeveelheid
producten te kopen voor een
eerlijke prijs. De boeren moeten
zich dus geen zorgen maken dat
ze hun producten niet verkocht
krijgen.

Dit zijn mijn nichtjes, zij wonen op
de boerderij. Als de kleine boeren in
Ecuador een eerlijke prijs krijgen
voor hun producten, hebben zij en
hun vriendinnetjes een beter leven.

Fairtrade zorgt ervoor dat boeren
milieubewuster kunnen werken.
Kinderen van fairtrade boeren
kunnen naar school en moeten
niet werken op het land.



VOEDSELVERSPILLING

Wat hebben varkens en kippen met paddenstoelen gemeen?

Ook al doe je heel hard je best, soms heb je toch nog voedselafval. Maar varkens, kippen en paddenstoelen smullen van jouw voedselafval.



Het spilvarken

Bestaat echt!

Op enkele plaatsen in Gent worden varkens in het midden van de stad gehouden. De varkens worden verzorgd door de mensen uit de buurt. Ze krijgen rauwe groenteresten, maar ook voedselafval uit supermarkten. De spilvarkens zijn bovendien schattige dieren en ze brengen de buren ook dicht bij elkaar.

RAAA

Hoeveel voedselafval verwerken 3 varkens op een half jaar tijd?

Omcirkel het goede antwoord.

1000 kg 2500 kg 5000 kg

WAAR of
NIET WAAR



1
Varkens zijn goede zwemmers
WAAR / NIET WAAR

2
Varkens zien heel goed
WAAR / NIET WAAR

3
Varkens zijn vies
WAAR / NIET WAAR

4
Varkens zijn heel gevoelig
WAAR / NIET WAAR

De kip



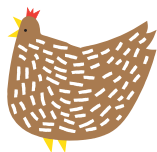
WAAR of NIET WAAR



Kippen zijn feitelijk dinosaurussen
WAAR / NIET WAAR



Kippen praten met hun
ongeboren kuikens
WAAR / NIET WAAR



Kippen willen spelen
WAAR / NIET WAAR

Kippen zijn fantastische afvalverwerkers. Ze eten graag restjes uit de keuken en dat ze eitjes leggen is natuurlijk mooi meegenomen. In Gent zwerven nogal wat kippen rond. Elk jaar worden die gevangen en kunnen Gentenaars zo'n zwerfkip adopteren en een warme thuis geven.

Ik eet altijd mijn bord leeg!



Bestaat echt!

de gandazwam

Een paddenstoel groeit op levende en dode planten. Enkele Gentse slimmeriken kweken zelf eetbare paddenstoelen op natuurlijk afval. Van deze paddenstoelen worden er zelfs superlekkere gandazwamkroketjes gemaakt.



SEIZOENSGEBONDEN

Weet jij welke groenten echte herfstgroenten zijn?

Draai ze in de soep!

Kleur de kookpot bij de groenten die typisch zijn voor de herfst.



Aan de slag

Recept:
spinnensoep

17

WAT HEB JE NODIG?

- 1 pompoen
- 1 liter groentebouillon
- 1 ui
- boter of olie
- zure room
- zwarte olijven
- nootmuskaat
- peper en zout



ZO MAAK JE HET!

- Snij de ui en stoof hem in een beetje boter of olie.
- Snij de pompoen in stukjes en doe ze bij de ui.
- Giet de groentebouillon erbij en breng aan de kook.
- Laat 15 à 20 minuten op een laag vuurtje koken.
- Mix de soep, kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- Teken een spinnenweb met de zure room. Je kan hiervoor een tandenstoker gebruiken.
- Maak spinnetjes van de olijven door de olijven in reepjes te snijden.

smakelijk!

Te veel spaghetti
gekookt?

Doe ze in de soep.

NJAMMIE

Waarschuwing

Hier schakel je
toch best ook
je mama
of papa in.



Aan de slag

De woord-regenworm!

Bij de woordregenworm begint ieder volgend woord met de laatste letter van het vorige woord. Kan jij hem helemaal invullen?

1. Welk seizoen is het nu?
2. Wat zit er in dit boekje als cadeau verstoppt?
3. Ik ben geen worm en ik kruip niet in je oor!
4. Dit gewas wordt graag door dieren gegeten en wij maken er graag taco's van!
5. Varken dat door een buurt verzorgd en gevoederd wordt. (tip zie p14)
6. Slak zonder huis.
7. Dinosaurus die nu nog leeft. (tip p15)
8. Typische herfstgroente (tip p16)
9. Banksy is een... (tip p9)
10. Sushi is vis. (tip p10)
11. Linde haar oma en opa leven in ... (tip p12)
12. Deze tekening is een !

**WIJZE
(W)ETERS**
smullen met
gezond
verstand



start



Pagina 5 - veggie

Om 1 kg rundsvlees te maken is er 15 500 liter water nodig.

Om 1 kg aardappelen te kweken is er 170 liter water nodig.

Per persoon eten we meer dan 80 kg vlees per jaar.

**Pagina 7 - bio kriebelbeestjes**

- regenworm Ik ben glibberig en ik kronkel. Ik graaf gangen in de bodem en maak de grond vruchtbaar.
- slak Ik ben slijmerig en traag. Ik eet graag planten maar ook plantenafval, ik geef voedsel aan de bodem.
- oorworm Ik ben geen worm en ik kruip niet in je oor. Ik eet graag kleine diertjes die niet vriendelijk zijn voor de planten in de tuin.
- pissebed Ik heb een soort harnas op mij. Ik leef onder stenen of houtblokken. Ik ben een echte afvalopruimer.
- miljoenpoot Niemand heeft zoveel poten als ik. Mijn strontjes zijn de beste maaltijd voor de planten.

Pagina 14 - voedselverspilling

Hoeveel voedselafval verwerken 3 varkens op een half jaar tijd: 5000 kg

WAAR of NIET WAAR

- WAAR:** Om eilanden te bevolken hebben ze vele kilometers weten te overbruggen
- NIET WAAR:** Varkens kunnen niet goed zien. Als je hun kleine kraalooogjes ziet, kijk je daar waarschijnlijk niet van op. Bovendien zijn varkens ook kleurenblind.
- NIET WAAR:** Varkens zijn propere dieren. Ze doen alles om hun slaappleats droog en proper te houden. En als ze moeten zoeken ze een apart plekje.
- WAAR:** Varkens die goed behandeld worden presteren beter en groeien vlugger. Ze houden ervan om achter hun oren te worden gekrabd. Varkens die men in huis houdt, hechten zich aan hun baasje.

meer info over het spilverken vind je op www.wijzeweters.gent



Pagina 11 - bijvangstvissen



Pagina 14 - voedselverspilling

1. WAAR: Net als alle vogels zijn kippen afstammelingen van dinosaurïërs en zijn nauw verwant aan de T-rex. Je kunt zeggen dat kippen in feite levende dinosaurussen zijn.
2. NIET WAAR: Uit onderzoek is gebleken dat kippen meer dan 100 individuen kunnen herkennen en onthouden, waaronder ook mensen.
3. WAAR: In een natuurlijke omgeving zal een moederkip kakelen naar haar kuikens voordat ze uit het ei zijn gekropen. Op hun beurt piepen de ongebooren kuikens terug naar de moeder, en naar elkaar.
4. WAAR: Kippen zijn dol op rennen, springen, een (stof)bad nemen en zelfs zonnebaden. Helaas kunnen de meeste kippen daar nooit van genieten omdat ze in kooien leven.

meer info over adopteer een kip vind je op www.wijzeweters.gent

Pagina 16 - seizoensgroenten

Weet jij welke groenten echte herfstgroenten zijn? Draai ze in de soep

WEL: andijvie - pompoen - pastinaak - rode biet

NIET: komkommer - boontjes



Pagina 18-19 - de woordregenworm

herfst tattoo oorworm maïs spilvarken naaktslak kip pastinaak kunstenaar
rauwe Ecuador regenworm



Als wijze (w)eter weet jij nu
alles over duurzame voeding.
En dat is super cool!
Coole wijze (w)eters dragen
een tattoo. Draag hem zodat
iedereen kan zien dat jij een
wijze (w)eter bent!



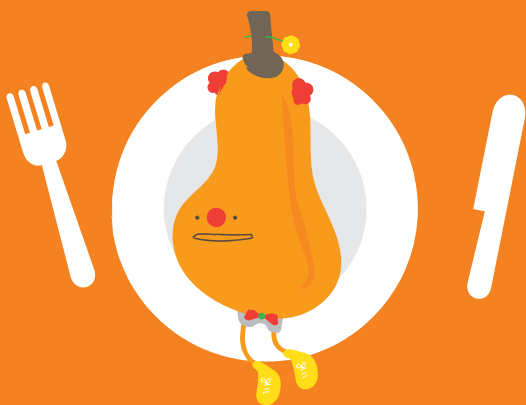


Wil je een nog wijzere (w)eter worden?

Surf naar de website van de wijze (w)eters.

Je vindt er meer info en weetjes over duurzame voeding.

www.wijzeweters.gent



www.wijzeweters.gent