

De KrAcht vAn KruiDën lespakket



Colofon: De kracht van kruiden

Copyrights:	Gemeenten voor Duurzame Ontwikkeling (GDO) Niets in deze uitgave mag worden aangepast zonder schriftelijke toestemming van GDO https://vereniginggdo.nl of info@vereniginggdo.nl
Jaar van uitgave:	2020
Eindredactie:	Jolanda Zeilmaker (De Groene Belevens) en Kees van Wegen (BuitenWijs)
Klankbordgroep:	Conny van Kruysbergen (Cluster NDC van de ODRU, Ester van Winden (BuitenWijs), Joost Buddingh (CNME Amersfoort), Charlotte 't Hart en Olle Mennema (ME Den Haag) en Ilse Jansen (NMO)
Vormgeving:	MEC De Bevelanden
Opdrachtgever:	Programma Jong Leren Eten Rijksdienst voor Ondernemend Nederland https://www.jonglereneten.nl
Oorspronkelijke handleiding:	Met dank aan het Cluster NDC van de ODRU

Mede mogelijk gemaakt door:



Natuur&ZO

Oostkant 1
4531 HA Terneuzen
telefoon: 14 0115
natuurenzo@terneuzen.nl
www.natuurenzo.nl



NME Walcheren

Duinvlieweg 6
4356 ND Oostkapelle
telefoon: 0118-582620
info@terramaris.nl
www.terramaris.nl



MEC De Bevelanden

Kattendijksedijk 23
4463 AL Goes
telefoon: 0113-252628
info@mecdebevelanden.nl
www.mecdebevelanden.nl



NME Tholen

Hof van Tholen 2
4691 DZ Tholen
telefoon: 14 0166
ibo@tholen.nl
www.tholen.nl

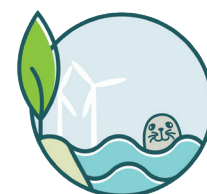


NME-centrum Schouwen-Duiveland

Stadsboerderij De Punt
Scheldestraat 5
4301 VA Zierikzee
telefoon: 06-53574850
info@nmesd.nl
www.nmeschouwenduiveland.nl



Samen zijn wij



**NATUUR & MILIEU
EDUCATIE ZEELAND**

Inhoudsopgave

Inleiding pag. 4

Doelen pag. 5

Aan de slag pag. 6

Beschrijving van de lessen pag. 7 - 11

Achtergrond informatie pag. 12 - 15

Bijlagen pag. 16 - 28

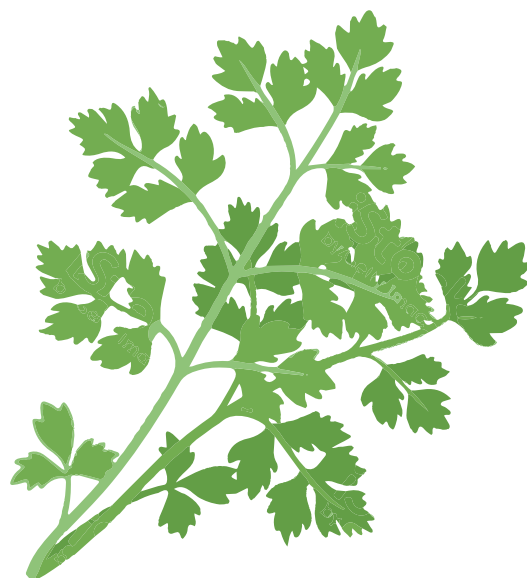
Een keurig gazonnetje

Opdrachtkaarten

Etiket

Mal voor theelabels

Achtergrondinformatie voor begeleidende ouders



Inleiding

.....

In de lessenserie “De Kracht van Kruiden” maken de leerlingen kennis met de wereld van kruiden. Lessen met bijzondere smaken en geuren. De leerlingen ontdekken bijvoorbeeld dat je met kruiden gerechten meer smaak kunt geven en dat ze geschikt zijn om zout mee te vervangen. Het is namelijk niet goed om te veel zout binnen te krijgen. Maar ook leren ze dat we kruiden kunnen gebruiken in schoonheidsproducten of als “medicijn”.

Korte beschrijving van de lessen

Tijdens de eerste les worden verschillende kruiden in de klas geïntroduceerd. De leerlingen vertellen elkaar wat ze over kruiden weten. Vervolgens wordt het verhaal ‘Een keurig gazonnetje’ voorgelezen. Tijdens de tweede les maken de leerlingen in groepjes producten van de kruiden, zoals kruidenboter, brandnetelsoep en tijmsiroop. Bij elk product maakt het groepje een etiket (bijsluiter) waarop het recept, de gebruikte materialen, de werking en het gebruik worden vermeld. Ook kunnen ze kruiden in de omgeving van de school zoeken. Ter afsluiting wordt een kruidenmarkt georganiseerd, waarin alle gemaakte producten tentoongesteld en geproefd mogen worden.

Gezondheid

In deze handleiding is ervoor gekozen om niet alleen het onderwerp kruiden uit te werken, maar tegelijkertijd te werken aan meer inzicht in gezondheid. Zo komen natuur- en duurzaamheidseducatie en gezondheidseducatie samen.

Gezond eten zorgt ervoor dat je fit en gezond blijft. De Schijf van Vijf is een goede richtlijn voor gezond eten. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt je lijf wat het nodig heeft.

In de handleiding is er daarom voor gekozen om geen of zo weinig mogelijk zout, suiker, roomboter en bouillonblokjes met veel zout te gebruiken, omdat deze ingrediënten niet in de Schijf van Vijf voorkomen. Er zijn gezondere alternatieven.

De brandnetelsoep bevat ook groente, een belangrijk onderdeel van de Schijf van Vijf. Gebruik in plaats van roomboter halvarine om kruidenboter van te maken voor op de crackers. Kandij en honing staan niet in de Schijf van Vijf, vanwege het hoge suikergehalte. Toch kun je als leerkracht hiervoor kiezen en de aanbeveling doen om hiervan zo weinig mogelijk te gebruiken. Als je buiten de Schijf van Vijf kiest, doe dit dan niet te veel en te vaak.

Kruiden hebben volgens sommige onderzoekers een medicinale werking. De werking van kruiden is gecheckt bij www.thuisarts.nl of www.apotheek.nl. Als de werking niet op deze websites is genoemd, is het niet opgenomen in deze handleiding.

Bij de aanschaf van producten kan je kijken of een product gezond is. Gebruik hierbij de app Kiesikgezond.

Als je gezond eet, hoef je je geen zorgen te maken, als je ook eens een koekje (suiker) of een bakje chips (vet en zout) eet. Gewoon niet te veel en te vaak. Zo ga je ontspannen om met eten!

Leerdoelen

Doelgroep

Groep 7 & 8 van het basisonderwijs.

Leerdoelen

De leerlingen:

- Hebben meer waardering voor kruiden door een antwoord te bedenken op de vraag: Kan een plant zowel een onkruid als een kruid zijn?
- Weten minimaal drie soorten kruiden (peterselie, bieslook, citroenmelisse, salie, tijm, lavendel, munt en kamille) te beschrijven en hun toepassing (eten en drinken, medisch, schoonheid en tegengif en bestrijding).
- Kunnen in eigen woorden het verschil tussen kruiden en onkruiden vertellen.
- Maken aan de hand van een recept producten met kruiden.
- Kunnen vertellen wat de kracht van de kruiden is in hun zelfgemaakte product.
- Kunnen vertellen dat kruiden gebruikt worden om meer smaak te geven aan het eten en drinken. Het gebruik van kruiden is gezonder dan het gebruik van zout.
- Kunnen het verschil tussen verse en gedroogde kruiden uitleggen.
- Kunnen vertellen welke ingrediënten er in hun producten zitten en hoe deze ingrediënten gebruikt worden in het product.

Aansluiting Kerndoelen

Kerdoel 34

De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.

Kerdoel 40

De leerlingen leren in de eigen omgeving veel voorkomende planten en dieren onderscheiden en benoemen en leren hoe ze functioneren in hun leefomgeving.

Kerdoel 41

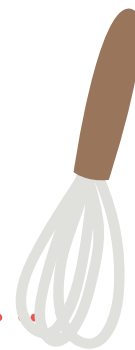
De leerlingen leren over de bouw van planten, dieren en mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.

Aansluiting Voedingsdoelen SLO

De leerlingen:

- Kunnen een eenvoudig recept uitleggen en maken.
- Weten wat de houdbaarheidsdatum betekent op etiketten.
- Kunnen uitleggen dat er verschil is tussen eten om gezond van te groeien en eten om te genieten (snoepen of snacken). En ervaren dat je ook kunt genieten van gezond eten!

Aan de slag!



Materialen en verzorging

Om met het lespakket De kracht van kruiden te werken heb je verschillende materialen nodig. Bekijk per les en opdracht wat je nodig hebt.

TIP!

Heb je extra kookmateriaal nodig? Reserveer dan de leskist Binnen koken of Buiten koken gratis bij je eigen NME-centrum in Zeeland. Adressen hiervan staan op pagina 2.

Aandachtspunten

Een aantal tips om de kruiden goed te verzorgen zodat deze optimaal gebruikt kunnen worden:

- Zet de planten op een lichte, koele plek.
- Geef de planten regelmatig water. Je kunt het beste de potjes op schotels zetten en het water op de schotel gieten.



Lesopbouw

Het lespakket De kracht van kruiden, bestaat uit 3 lessen. Alle lessen samen duren ongeveer 2,5 uur.

Les 1: Wat zijn kruiden? (lesduur: 45 minuten)

Introductie van het onderwerp: kruiden door middel van een verhaal, tekenen en/of dichten.

Les 2: Kruidenkracht (lesduur: 60 minuten)

De leerlingen maken verschillende producten van kruiden met een bijbehorend etiket.

Les 3: Kruidenmarkt (lesduur: 45 minuten)

De leerlingen presenteren hun zelfgemaakte producten en de etiketten op de kruidenmarkt. De leerlingen kijken bij elkaars kraampje.

Verdieping

Om ons voedsel nog lekkerder te maken gebruiken we naast kruiden ook specerijen, die meestal uit een tropisch/subtropisch klimaat komen.

Bezoek de Tropische Tuin in Goes en ga op expeditie! Zo leren je leerlingen alles over specerijen en waar deze vandaan komen.

Meer informatie? Neem contact op met je NME centrum.

Les 1: Wat zijn kruiden?

Inleiding

De leerlingen maken kennis met planten die voor mensen een positieve of een negatieve betekenis hebben. Kruiden hebben een positieve betekenis, onkruiden vaak een negatieve. Een plant kan dus zowel een positieve als een negatieve betekenis hebben.

Vorbereiding (3 minuten)

Bekijk de benodigde materialen.

Leg vooraf teken- en schrijfpapier, potloden en pennen klaar.

Geef de materialen een prominente plek in de klas.

Introductie (10 minuten)

Lees het verhaal 'Een keurig gazonnetje' voor aan de leerlingen (zie bijlage).

Verwerking (15 minuten)

Na het voorlezen van het verhaal gaan de leerlingen klassikaal met elkaar in gesprek over de term kruiden en onkruiden. Ze vormen een eigen mening hierover.

Door het stellen van sleutelvragen worden de leerlingen geactiveerd om zelf goed na te denken.

Stel de volgende vragen:

- Wie kan het verhaal nog een keer in eigen woorden vertellen?
- Wat is de belangrijkste boodschap uit het verhaal?
- Welke planten zijn volgens jou kruiden en welke planten zijn volgens jou geen kruiden?
- Waarvoor gebruiken we kruiden?
- En wat voor planten zijn onkruiden nu eigenlijk?
- Kan een plant zowel een onkruid als een kruid zijn?

Benodigdheden:

- Kruiden: peterselie, bieslook, munt en eventueel nog andere kruiden naar eigen keuze
- Het introductieverhaal (zie bijlage)
- Papier voor een tekening of gedicht
- Eventueel gekleurd papier
- Pennen en kleurpotloden

Doelen

De leerlingen:

- Kunnen in eigen woorden het verschil tussen kruiden en onkruiden uitleggen (gewenste en ongewenste planten).
- Hebben meer waardering voor kruiden door een antwoord te bedenken op de vraag: Kan een plant zowel een onkruid als een kruid zijn?
- Weten minimaal drie soorten kruiden (peterselie, bieslook, citroenmelisse, salie, tijm, lavendel, munt en kamille) te beschrijven en hun toepassing (eten en drinken, medisch, schoonheid, tegengif en bestrijding).

Les 2: Kruidenkracht

Inleiding

De leerlingen maken verschillende producten met een bijbehorend etiket.

Vorbereiding (25 minuten)

Lees de achtergrondinformatie en de opdrachtkaarten in de bijlagen door.

Verzamel vooraf alle materialen die nodig zijn. Deze staan beschreven op de opdrachtkaarten.

Zet de materialen klaar op de daarvoor bestemde plekken.

Vraag een ouder om te begeleiden.

Kopieer de achtergrondinformatie kruiden en de opdrachtkaarten voor de leerlingen.

Kopieer de achtergrondinformatie voor de ouders die begeleiden.

Werkwijze

Verdeel de klas in vier of acht groepjes.

Ieder groepje werkt aan een eigen product.

Er zijn twee producten binnen ieder thema.

Thema's:

- Eten en drinken
- Medisch
- Schoonheid
- Tegengif en bestrijding

Hoe een product gemaakt moet worden staat op de betreffende opdrachtkaart.

Voor elk product wordt een etiket/bijsluiter gemaakt (zie bijlage Etiket).

Soms moeten de leerlingen bij de bereiding even wachten. Dan kunnen de leerlingen vast werken aan het etiket of aan de inrichting van de marktkraam.

Het etiket dient als een stukje verwerking van de opgedane kennis tijdens het maken van de producten.

Hoe de leerlingen binnen hun groepje het werk verdelen, kun je (afhankelijk van wat je gewend bent) met de leerlingen bespreken.

Doelen

De leerlingen:

- Maken aan de hand van een recept producten met kruiden.
- Kunnen vertellen wat de werking van de kruiden is ('de kracht van kruiden') in hun zelfgemaakte producten.
- Kunnen vertellen dat kruiden gebruikt worden om meer smaak te geven aan het eten en drinken. Het gebruik van kruiden is gezonder dan het gebruik van zout.
- Kunnen het verschil tussen verse en gedroogde kruiden uitleggen.

Verdieping

Laat de leerlingen op het etiket een zelfbedacht keurmerk maken.

Ze denken dan na over wat zij gezond of duurzaam vinden. Als zij daarvoor een reden hebben mogen zij gezond of duurzaam aanvinken.

Voor de houdbaarheidsdatum kunnen de leerlingen op internet mogelijke antwoorden vinden. Het gaat er om dat de leerlingen zich hierin verdiepen, niet dat er een juist antwoord is.





Introductie (10 minuten)

Bespreek met de leerlingen wat ze ervan zouden vinden om een kruidenmarkt te organiseren.

Daarbij kunnen onderstaande vragen aan bod komen:

- Wat is een kruidenmarkt?
- Wat denk je dat je allemaal kan kopen op een kruidenmarkt?
- Wat kunnen we maken van kruiden? Als de leerlingen nog geen ideeën hebben, kun je enkele voorbeelden noemen.
- Hoe laat je zien welke ingrediënten er in de producten zitten?
- Hoe moet de markt eruit zien?
- Voor wie houden we de markt?

Bespreek met de leerlingen de werkwijze.

Spreek af wat aan het einde van de les klaar moet zijn: producten en etiketten.

Bespreek dat de volgende zaken in ieder geval op het etiket aan de orde moeten komen:

1. Alle ingrediënten.
2. De kruiden die zijn gebruikt in het product.
3. Het recept (hoe zijn de kruiden verwerkt).
4. Wat de kracht (werking) van deze kruiden is.
5. Hoe je het product het beste kunt gebruiken.

Klaar? Dan kan elk groepje alvast een verkooppraatje oefenen.

Aan de slag (35 minuten)

De leerlingen maken de producten en het daar bijbehorende etiket.

Opruimen (10 minuten)

De leerlingen ruimen hun eigen materialen op.

Evaluatie (5 minuten)

Bespreek met de leerlingen het verloop van de les.

Stel de volgende vragen:

- Ben je tevreden over het resultaat?
- Denk je dat het product doet dat je verwacht had?
- Hoe verliep de samenwerking in je groepje?
- Hoe verliep het opruimen?

Tot slot:

Bedenk samen mogelijke manieren hoe je de kruidenmarkt officieel kan openen en kies de beste.

Bedenk ook samen welke gasten de groep wil uitnodigen.



Les 3: Kruidenmarkt

Inleiding

Als je kunt vertellen wat je gemaakt hebt, laat je zien dat je het geleerd hebt. Dat doen de leerlingen op hun markt: zij promoten hun product aan anderen!

Voorbereiding (10 minuten)

Vraag enkele dagen voor de les of de leerlingen kledjes en materialen meenemen om een mooie kraam te maken.

Zorg eventueel zelf ook voor materialen om de kramen mee in te richten.

Zie erop toe dat de etiketten van de producten van les 2 af zijn.

Als je de markt door een gast wilt laten openen, nodig hem of haar alvast uit.

Introductie (15 minuten)

Alle producten die de vorige les zijn gemaakt met het bijbehorende etiket/bijsluiter worden op een leuke manier in de klas tentoongesteld.

Het lokaal kan in de vier productgroepen worden verdeeld:

- Eten en drinken
- Medisch
- Schoonheid
- Tegengif en bestrijding.

De leerlingen richten hun marktkraam in (kledje, producten, etiketten) en nemen plaats achter de tafel/kraam. Ze bedenken een goed verkooppraatje voor hun product.

Het is leuk als de producten geproefd kunnen worden bij verschillende kramen.

Denk daarbij aan kruidenboter op crackers, kruidenthee, brandnetelsoep en tijmsiroop.

Benodigheden:

- Materialen (zoals kledjes) om marktkraam in te richten
- Tafels
- De zelfgemaakte producten en de etiketten

Doelen

De leerlingen:

- Kennen hun product
- Kunnen vertellen welke ingrediënten er in hun producten zitten en hoe deze ingrediënten gebruikt worden in het product.





De markt op (20 minuten)

De markt kan nu geopend worden. Verzin een leuke manier om de markt te openen. Eventuele mogelijkheden:

- Laat een leerling een lintje doorknippen.
- Maak twee leerlingen verantwoordelijk voor een leuk idee om de markt te openen.
- Nodig een expert uit in de klas en laat die de markt openen.

Elke groep vertelt aan de rest van de klas welke producten ze hebben gemaakt en hoe geweldig die wel zijn (verkooppraatje). Daarna kunnen de leerlingen bij elkaar in de kraam gaan kijken, proeven, voelen en ruiken. Er kan steeds een leerling per groepje bij de kraam blijven staan. De andere leerlingen kunnen dan rondlopen. De leerlingen kunnen elkaar afwisselen.

Afsluiting (20 minuten)

Er zijn diverse manieren om deze lessenreeks af te sluiten. Hieronder worden enkele suggesties gegeven:

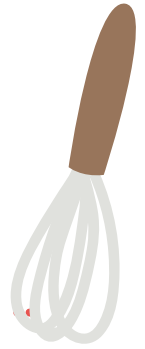
- Het is erg leuk zijn om een echte expert bij de kruidenmarkt uit te nodigen, die zelf vertelt wat hij of zij beroepsmatig met kruiden te maken heeft (apotheker, homeopaat, kruidenspecialist, medewerker van een tuincentrum, etc.)
- Ouders en/of een andere groep in de klas uitnodigen voor een presentatie van de gemaakte producten.
- Verzamel in een map alle tekeningen en verhalen uit de eerste les, de etiketten en recepten uit de tweede les en eventueel de foto's van de kruidenmarkt uit de derde les.
- Laat iedere leerling bij zijn eigen tekening of verhaal (les 1) een aanvulling maken. Wat hebben ze geleerd over de kracht van kruiden?
- Alle groepjes kunnen samen een muurkrant maken.
- Eén of enkele leerlingen kunnen een stuk schrijven voor in de schoolkrant.

Evaluatie (10 minuten)

Vragen die gesteld kunnen worden door de leerkracht, de gast of anderen:

- Wat vind je van kruiden?
- Welke kruiden ken je nu?
- Wat is het verschil tussen kruiden en onkruiden?
- Hoe kun je kruiden gebruiken om gezond(er) te eten?
- Wat is volgens jou het verschil tussen verse en gedroogde kruiden?
- Kun je uitleggen hoe je brandnetelsoep of een ander product gemaakt hebt?
- Is alles wat je gegeten of gedronken hebt gezond geweest?

Achtergrondinformatie



Kruidachtige planten en kruiden

Een kruidachtige plant wordt zo genoemd als de plant niet of in zeer geringe mate verhout. De stengel van een kruidachtige plant wordt dan niet (of nauwelijks) dikker.

Een voorbeeld is citroenmelisse. Bomen en struiken verhouten: de stam krijgt schors en wordt steeds dikker. Kruiden worden gebruikt met een bepaald doel: bijvoorbeeld medicinaal (medicinale kruiden) of om gerechten van een bepaalde smaak te voorzien (tuinkruiden). Nu worden in de volksmond kruidachtige planten en kruiden ook door elkaar gehaald. De meeste kruidachtige planten zijn geen kruid: bijvoorbeeld koolzaad wordt niet in de keuken gebruikt. Maar ook kruiden die in de keuken gebruikt worden hoeven niet kruidachtig te zijn, zoals bijvoorbeeld lavendel, want de stengel van lavendel verhout wel!

Kruiden, specerijen en groenten

(Keuken)kruiden komen over het algemeen uit landen met een gematigd klimaat en bestaan voornamelijk uit bladeren en stengels van (groene) planten, die gebruikt kunnen worden om de geur en smaak van gerechten te verbeteren. Specerijen hebben eenzelfde functie, maar komen vaak uit landen met een subtropisch of tropisch klimaat (Wikipedia). Groenten zijn de eetbare delen van een plant (Voedingscentrum). Zo zijn de brandnetels kruiden, maar ook groente in de soep.

Gebruik van kruiden en eetbare bloemen

De bladeren of de bloemen van de kruiden worden op verschillende manieren door mensen gebruikt.

- De bladeren van peterselie, tijm, rozemarijn worden bij het koken gebruikt om smaak aan het eten te geven.
- De bloemen van de hyacint, liguster en lavendel worden voor de geur in zeep, parfums en luchtverfrissers gebruikt.
- De bloemen van de vlier worden gebruikt in vlierbloesempannenkoeken. Vaak worden bloemen ook gebruikt als versiering van gerechten.
- Vroeger maar ook nu nog (in de homeopathie) gebruiken mensen kruiden om allerlei kwaaltjes te genezen of te voorkomen.
- Het sap uit de bladeren van de weegbree verzacht het brandende gevoel van brandnetelsteken.



Kruiden en onkruiden

Kruidachtige planten die op een plek staan waar de eigenaar dat niet wil worden ook onkruiden genoemd. Deze planten zijn dan ongewenst. Een plant kan zowel kruid, als onkruid zijn. Bijvoorbeeld de brandnetel. Van brandnetels kun je soep maken. De brandnetel is dan nuttig. Maar brandnetels kunnen ook heel lastig zijn: ze prikken, ze overwoekeren en verdrukken andere planten en staan op allerlei plaatsen waar ze niet moeten staan. De eigenaar kiest dan de betekenis van de brandnetel: kruid of onkruid.

Kruiden plukken

Kruiden hebben aan het begin van hun bloeitijd (als de bloem er net is) de meeste kracht. Pluk ze alleen als ze droog zijn en laat de wortels in de grond. Kruiden zijn gezonde smaakmakers en een goede vervanger van zout. Pluk nooit planten in de buurt van fabrieken of langs drukke autowegen. De kans op verontreinigingen is dan groter. Pluk ook geen brandnetels waarop honden geplast kunnen hebben.

Laat de leerlingen brandnetels plukken uit een (moes)tuin!

De kruiden in dit lespakket

Tijdens de lessen wordt een aantal kruiden of kruidachtige planten gebruikt. Op de volgende pagina wordt over elk van deze kruiden wat verteld.

Wil je meer weten over kruiden, ga dan eens op zoek op internet. Zoek bijvoorbeeld bij 'eetbare planten' of bij 'geneeskrachtige kruiden' of bij 'nuttige planten'.

Brandnetels plukken

Om brandnetels te plukken kun je het best wapenen met huishoudhandschoenen, lange mouwen en een lange broek. Met een schaar knip je de jonge toppen uit de planten. Als je heel handig bent, kun je brandnetels ook met blote handen van anderen plukken. De brandharen op de stengel staan namelijk naar boven en als je ze vanaf de grond aanpakt kunnen de weerhaakjes zich niet in de huid vastzetten. Mocht je toch geprikt worden, dan kun je de pijn goed verzachten door snel blad van hondsdrif, witte dovenetel of weegbree te kneuzen en over de bultjes te smeren. Dat zijn planten die bovendien haast altijd in de buurt staan van brandnetels.



Kruidensoorten

Peterselie

De blaadjes van peterselie worden in heel veel gerechten gebruikt, maar ook als versiering van gerechten. En heb je knoflook gegeten, neem dan een blaadje peterselie voor een frisse adem. In het tweede jaar komen er zaadjes aan deze plant. De oude plant verliest zijn smaak en kun je niet meer gebruiken.



Bieslook

Deze plant wordt ook wel uiengras genoemd. Bieslook hoort bij dezelfde familie als de ui en knoflook. De bladeren smaken naar knoflook en prei. Bieslook zorgt voor smaak in veel gerechten. Je kunt bieslook gebruiken in bijvoorbeeld aardappelsalade en gevulde eieren. Bieslook is ook een leuke plant voor op de vensterbank.



Citroenmelisse

Door de frisse geur wordt citroenmelisse ook wel citroenplant genoemd. Vers, fijngehakt melisse-blad wordt gebruikt om salades en soepen te kruiden. In de zomer kun je met citroenmelisse, munt en jus d'orange een heerlijke frisse drank maken. Ook thee van citroenmelissebladeren is lekker.



Salie

Deze struikachtige plant heeft grijsgroene bladeren en grote paarse bloemen. Het grijsgroene blad is behaard. Het blad van de salie heeft veel smaak. Je kunt salie gedroogd en vers gebruiken voor marinades en sauzen.



Tijm

Tijm is een lage plant met korte, stekelige bladeren en kleine roze bloemetjes. Tijm wordt veel in de keuken gebruikt. Het geeft een lekkere smaak aan pasta's en vleesgerechten. Tijm kun je vers en gedroogd gebruiken voor bijvoorbeeld soepen en sauzen.



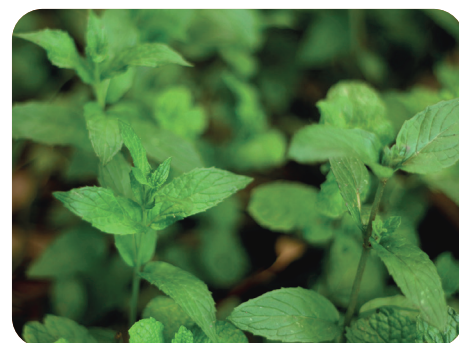
Lavendel

Lavendel is een echte sierplant en ruikt lekker. Snij de stengel af als de bloemen net bloeien. Dan verandert de kleur van de bloemen niet en kun je ze op een donkere plaats drogen. De gedroogde bloemen van lavendel blijf je een paar maanden ruiken. Een paar druppels lavendelolie helpen tegen insectenbeten en kneuzingen. (Deze bewering over lavendel is niet bewezen.)



Munt

Munt is een van de bekendste kruiden. Munt wordt in de keuken gebruikt voor veel gerechten: in sauzen en vruchtensalades, bij jonge aardappels, erwten en paling. Ook thee kan worden gemaakt van (water)munt bladeren. Munt wordt ook gebruikt om smaak te geven aan producten. Denk aan tandpasta en kauwgom. Ook wordt munt (levomenthol) gebruikt in geneesmiddelen. Bijvoorbeeld in medicijnen tegen verkoudheid.



Kamille

De kamilleplant leeft maar één jaar. De naam kamille komt van een Grieks woord dat grondappel betekent. Het plantje heeft dan ook een appelgeur. De bloemen van de kamille worden geplukt en gedroogd.



Brandnetel

Het belangrijkste kenmerk van de brandnetel is dat hij bedekt is met brandharen. Deze haartjes breken af bij aanraking en je krijgt er branderige plekken en jeuk van. Als de brandnetel warm wordt, prikt hij niet meer. Daarom is brandnetel goed te gebruiken voor een soep of om thee van te trekken.



Bijlagen

Een keurig gazonnetje

Mevrouw Van de Marel had haar leven lang met veel liefde haar tuin verzorgd en er allerlei heerlijk geurende kruiden geplant. Elke week zat ze op haar knieën om het gras tussen de plantjes weg te halen. Maar de laatste tijd had ze zo'n last van haar rug, dat het niet meer ging.

Op een woensdagmiddag wilde ze een paar blaadjes salie plukken voor in de soep. Maar waar was de salie gebleven?

'Dit wordt te gek', dacht ze, 'het onkruid neemt de hele tuin over.'

Zelfs de bieslook was nergens meer te vinden. Haar tuin leek wel een oerwoud.

Laat de boel toch lekker betegelen, zeiden haar kinderen altijd als ze kwamen, dat is veel makkelijker te onderhouden. Maar mevrouw Van de Marel hield niet van tegels.

'Ik bel John,' besloot ze. 'Die stoere tuinman die bij Anneke van twee straten verderop altijd het gras maait.'

John stond meteen de volgende morgen al op de stoep. In hemdsmouwen en met een kruiwagen vol gereedschap.

'Goedemorgen mevrouw! Wat is het probleem?'

'Zeg maar Marijke hoor,' zei mevrouw van der Marel. 'Er moet eens flink onkruid gewied worden in mijn achtertuin. Kijk zelf maar.'

Ze bracht John een grote mok thee. Van die rare, groene, die hij ook altijd kreeg bij die mevrouw van een paar straten verderop. John was een echte koffieman, maar hij zei niets.

Koffie zetten zou alleen maar tijd kosten en hij wilde zo snel mogelijk klaar zijn. Er was vanavond voetbal op tv en dat wilde hij niet missen. Bovendien vond hij die Marijke maar een vreemde dame. Ze leek wel een heks met haar groene thee en haar grijze haar.

Terwijl hij van het brouwsel slurpte, bekeek hij de achtertuin eens goed. Hij zei met een zucht: 'Ik zie het al. Allemaal onkruid. Bedankt voor de thee, ik ga aan de slag!'

Echt een man die van aanpakken weet, dacht Marijke tevreden. Terwijl hij met haar tuin bezig was kon zij mooi even wat lekkers gaan kopen voor tussen de middag.

John reed zijn kruiwagen naar het midden van de tuin.

'Wat een zootje,' zei hij hoofdschuddend. 'Je kunt niet eens meer lekker op het gras zitten. Ik ga hier zo snel mogelijk weer een fatsoenlijk gazonnetje van maken.'

Zelf had hij ook zo'n fijn grasveldje in de tuin. Daar zat hij in de zomer altijd in zijn tuinstoel van de zon te genieten.

Hij ging aan de slag. Hij trok al het onkruid met wortel en al uit de grond en gooide het met een zwaai in de kruiwagen. Toen al die vreemde planten eruit waren stond er alleen nog maar hoog gras. Hij haalde zijn grasmaaier uit de auto en maakte er een keurig gazonnetje van. Zo, dat was dat. Nu alleen de brandnetels aan de randen nog.

‘Lieve help!’ klonk het ineens achter hem. John keek op. Het was Marijke die thuiskwam met de boodschappen.

‘Wat is er met mijn tuin gebeurd?!’

‘Mooi hè, mevrouw Marijke. En wat een verschil. Ik heb al het onkruid eruit gehaald. En dat was nogal wat zeg! Je vraagt je af waar het allemaal vandaan komt, nietwaar.’ Hij liet de volle kruiwagen zien.

Even wilde Marijke boos worden, maar toen moest ze lachen.

‘Ben jij nou een tuinman? Dat zijn mijn kruiden. Je hebt mijn kruiden gewied in plaats van mijn onkruid! Die planten in de kruiwagen horen juist in mijn tuin.’

John bloosde.

‘Ikke.. ik heb nog niet zoveel ervaring, maar ik ben erg goed in gazonnetjes. Dus ik dacht, al dat onkruid is nergens goed voor. Ik maak een mooi gazonnetje voor die mevrouw.’

Marijke viste de citroenmelisse uit de kruiwagen.

‘Nergens goed voor? De thee van vanmorgen maak ik altijd van dit onkruid.’

‘Echt waar?’ zei John. ‘Die thee was best lekker.’

En hij meende het nog ook. De thee van Marijke was veel lekkerder dan de thee die hij een paar straten verderop altijd kreeg. En Marijke was geen heks. Ze was gewoon een aardige oude dame. Ze was niet eens boos geworden toen hij al haar thee had weg gewied.

‘Morgen kom ik terug,’ beloofde hij. ‘Met nieuw onkruid. Kruiden, bedoel ik.’

Maar hoe zat het met de brandnetels? Misschien maakte ze daar ook wel thee van...

‘Moeten de brandnetels er wél uit?’ vroeg hij voorzichtig. ‘Of horen die ook thuis in uw tuin?’

‘Haal ze er maar uit en breng ze naar de keuken’ zei Marijke.

De volgende dag kwam John terug met zijn kruiwagen vol kruidenplantjes. Marijke wees aan waar ze de plantjes wilde hebben: Daar de kruiden voor de soep en daar de kruiden voor de thee. De munt in een emmer en de lavendel bij het gazonnetje, want dat ruikt zo lekker. En daar links de goudsbloemen, dan kon zij deze zien vanuit de kamer.

De tuin werd prachtig. Een geurige, kleurige kruidentuin, met in het midden een gezellig gazonnetje om op te zitten.

Toen de tuin tegen het einde van de middag klaar was, aten ze daar samen soep.

‘Hmm,’ zei John. ‘Wat voor soep is dat?’

‘Brandnetelsoep,’ antwoordde Marijke glimlachend.

John geloofde zijn oren niet. Kon je die eten? Maar het was lekkerder dan hij had kunnen denken en het prikte niet eens in je mond.

Sindsdien komt John om de week langs. Dan wiedt hij de tuin en maait hij het gras en drinken ze samen een kopje kruidenthee op het gazonnetje.



Opdrachtkaart 1

Crackers met kruidenboter

.....

Aan de slag

1. Prak de halvarine zacht. Knijp met de knoflookpers 1 teentje knoflook uit.
2. Maak de peterselie en bieslook fijn met een mes.
3. Prak alles goed door elkaar. Proef af en toe de kruidenboter. Zo kun je beslissen of je nog meer kruiden en knoflook moet toevoegen.
4. Smeer de zelfgemaakte 'kruidenboter' op de crackers.

Als je klaar bent met het maken van je product maak je een etiket.

Op het etiket kun je het volgende vinden:

- De ingrediënten.
- De kruiden die zijn gebruikt in jouw product.
- Het recept (hoe zijn de kruiden gebruikt).
- Wat de kracht (werking) van deze kruiden is.
- Hoe je het product het beste kunt gebruiken.
- Tot wanneer je product volgens jou houdbaar is.



Planning

Verzamelen materiaal	5 minuten
Vorbereiding	10 minuten
Recept maken	15 minuten
Presentatie maken	10 minuten

Benodigdheden

- Bord
- Kom
- 2 Vorken
- Mes
- Knoflookpers

Ingrediënten

- 1 of meerdere teentjes knoflook
- Bieslook
- Peterselie
- Doosje met crackers
- 125 gram halvarine of plantaardige boter

Knoflook bestaat uit een kernbol met daaromheen de partjes knoflook, die we ook wel teentjes noemen.

Opdrachtk kaart 2

Brandnetelsoep

.....

Aan de slag

1. Zoek brandnetels, waar honden niet piesen!
2. Brandnetels plukken. Gebruik de handschoenen. Was de planten goed.
3. Haal de bladeren van de stengels.
4. Kook water in een grote pan. Pas op, kokend water is heet.
5. Snijd de stengels in stukjes en kook ze in het water.
6. Snijd de bladeren in reepjes en strooi deze in het kokende water. Voeg het blokje groentebouillon aan het kokende water toe. Roer de soep met de soeplepel.
7. Laat de brandnetels gaar worden (2-5 minuten koken). Proef of de soep lekker is. Doe de soep in soepkommen en geniet van je zelfgemaakte brandnetelsoep. Eventueel kun je groente uit de moestuin gebruiken.

Als je klaar bent met het maken van je product maak je een etiket.

Op het etiket kun je het volgende vinden:

- De ingrediënten.
- De kruiden die zijn gebruikt in jouw product.
- Het recept (hoe zijn de kruiden gebruikt).
- Wat de kracht (werking) van deze kruiden is.
- Hoe je het product het beste kunt gebruiken.
- Tot wanneer je product volgens jou houdbaar is.

Planning

Verzamelen materiaal	15 minuten
Vorbereiding	10 minuten
Recept maken	15 minuten
Presentatie maken	10 minuten

Benodigdheden

- Keukenweegschaal
- Soepkommen
- Eetlepels en soeplepel
- Grote pan en kookstel
- Rubberen handschoenen
- Plastic zak, mes of schaar

Ingrediënten

- 1 liter water
- 1 blokje groentebouillon (weinig zout)
- 400 gram brandnetels uit de schoolomgeving

TIP!

Gebruik extra groenten uit de moestuin van de school. En wist je dat je zout prima kunt vervangen door kruiden? Kruiden geven heel veel smaak aan je gerecht.

Opdrachtk kaart 3

Tijmsiroop

.....

Aan de slag

1. Breng 300 ml water aan de kook. Pas op, kokend water is heet.
2. Voeg 15 gram verse tijm toe. Laat dit mengsel 10 minuten zacht koken.
3. Zet de knop van de pit laag, maar zorg er wel voor dat je blijft zien dat het water borrelt. Hierdoor kun je zien dat het water kookt.
4. Zeef de tijm eruit.
5. Voeg 15 eetlepels honing of kandisuijer toe. Laat het geheel tot een niet te dikke stroop inkoken. Inkoken: Je zet de pan dan zonder deksel op de kookplaat en laat het water koken. Je ziet dan stoom uit de pan komen. Stoom is water dat verdampt is. Hierdoor wordt de vloeistof dikker.
6. Laat het geheel afkoelen en schep het in een bekertje.

Als je klaar bent met het maken van je product maak je een etiket.

Op het etiket kun je het volgende vinden:

- De ingrediënten.
- De kruiden die zijn gebruikt in jouw product.
- Het recept (hoe zijn de kruiden gebruikt).
- Wat de kracht (werking) van deze kruiden is.
- Hoe je het product het beste kunt gebruiken.
- Tot wanneer je product volgens jou houdbaar is.

Planning

Verzamelen materiaal	15 minuten
Vorbereiding	10 minuten
Recept maken	15 minuten
Presentatie maken	10 minuten

Benodigheden

- Kookstel
- Pan en zeef
- Bekers
- Weegschaal
- Eetlepel

Ingrediënten

- 300 ml water
- 15 eetlepels honing of kandisuijer
- 30 gram verse tijm

Opdrachtk kaart 4

Kruidenthee

.....

Aan de slag

1. Breng een volle waterkoker aan de kook. Pas op, kokend water is heet.
2. Snijd of knip de kruiden in kleine stukjes. De blaadjes van salie en citroenmelisse moet je heel fijn maken.
3. Doe een hand vol verse kruiden in de lege theezakjes. Knip de labels uit en vouw deze dubbel. Maak er een gaatje in en knoop een stukje touw aan het label en aan het theezakje.
4. Wacht tot het water iets is afgekoeld. Verdeel het gekookte water in bekertjes (voor ieder kind een bekertje).
5. Laat het theezakje even in de bekertjes hangen. Zo kan het trekken. Doe er naar smaak honing bij.

Als je klaar bent met het maken van je product maak je een etiket.

Op het etiket kun je het volgende vinden:

- De ingrediënten.
- De kruiden die zijn gebruikt in jouw product.
- Het recept (hoe zijn de kruiden gebruikt).
- Wat de kracht (werking) van deze kruiden is.
- Hoe je het product het beste kunt gebruiken.
- Tot wanneer je product volgens jou houdbaar is.

Planning

Verzamelen materiaal	15 minuten
Vorbereiding	10 minuten
Recept maken	15 minuten
Presentatie maken	10 minuten

Benodigheden

- Papieren theezakjes
- waterkoker
- Bekertjes
- Theelabels
- Touw, schaar of mes

Ingrediënten

- Honing (matig gebruik)
- Kruiden: Citroenmelisse en salie
- Kruiden uit de omgeving: Brandnetels buiten plukken.



Opdrachtk kaart 5

Lavendelspray

.....

Aan de slag

1. Kook 250 ml water. Pas op, kokend water is heet.
2. Pluk de bloemen van de lavendelplant. Snijd ze fijn. Je hebt 3 theelepels lavendelbloemen nodig. Doe deze in een kom.
3. Gooi hier 250 ml kokend water overheen.
4. Laat dit 15 minuten staan zodat het kan trekken.
5. Zeef het mengsel met de zeef.
6. Laat het mengsel afkoelen.
7. Stop het gezeefde mengsel in een sprayflesje.

Als je klaar bent met het maken van je product maak je een etiket.

Op het etiket kun je het volgende vinden:

- De ingrediënten.
- De kruiden die zijn gebruikt in jouw product.
- Het recept (hoe zijn de kruiden gebruikt).
- Wat de kracht (werking) van deze kruiden is.
- Hoe je het product het beste kunt gebruiken.

Planning

Verzamelen materiaal	10 minuten
Vorbereiding	10 minuten
Recept maken	20 minuten
Presentatie maken	10 minuten

Benodigdheden

- Kom en zeef
- Waterkoker
- Theelepel
- Sprayflesje
- Maatbeker en mesje

Ingrediënten

- Lavendel
- 250 ml kokend water

Opdrachtk kaart 6

Kruidenzakje tegen motten en muggen

.....

Aan de slag

1. Snijd de kruiden met een mes in kleine stukjes.
Van de lavendel gebruik je alleen de bloemen.
Van de andere kruiden, munt en citroenmelisse, snijd je de blaadjes in kleine stukjes.
2. Leg de kruiden in het midden van een lapje stof.
Je kunt je zakje versieren met stiften zodat het een gezellig zakje wordt.
3. Vouw de punten naar elkaar toe en bind het touwtje of lintje er omheen zodat het een zakje wordt.

Je kunt het zakje tussen je kleding hangen. Zo voorkom je dat er motten aan eten. Laat de kruiden dan wel eerst drogen!

Als je klaar bent met het maken van je product maak je een etiket.

Op het etiket kun je het volgende vinden:

- De ingrediënten.
- De kruiden die zijn gebruikt in jouw product.
- Het recept (hoe zijn de kruiden gebruikt).
- Wat de kracht (werking) van deze kruiden is.
- Hoe je het product het beste kunt gebruiken.

Planning

Verzamelen materiaal	10 minuten
Vorbereiding	15 minuten
Recept maken	15 minuten
Presentatie maken	10 minuten

Benodigdheden

- Lapje stof
- Touw
- Mes
- Stiften

Ingrediënten

- Lavendel
- Citroenmelisse
- Munt



Opdrachtk kaart 7

Gezichtslotion

.....

Aan de slag

Kruidenaftreksels zijn heel goed bruikbaar als eenvoudige maar effectieve gezichtslotion. Droge huid: lavendel en kamille.

1. Kook 250 ml water. Pas op, kokend water is heet.
2. Snijd de bloemetjes van de kamilleplant en lavendelplant in kleine stukjes. Doe deze in een kom.
3. Doe 250 ml kokend water over de kruiden heen en laat dit 15 min trekken.
4. Laat het afkoelen. Zeef de lotion zodat alle stukjes er uit zijn.
5. Doe de lotion in een sprayflesje.

Als je klaar bent met het maken van je product maak je een etiket.

Op het etiket kun je het volgende vinden:

- De ingrediënten.
- De kruiden die zijn gebruikt in jouw product.
- Het recept (hoe zijn de kruiden gebruikt).
- Wat de kracht (werking) van deze kruiden is.
- Hoe je het product het beste kunt gebruiken.

Planning

Verzamelen materiaal	15 minuten
Vorbereiding	10 minuten
Recept maken	15 minuten
Presentatie maken	10 minuten

Benodigdheden

- Maatbeker
- Sprayflesje
- Kom
- Zeef
- Waterkoker

Ingrediënten

- Lavendel
- Kamille

Opdrachtk kaart 8

Valentijnzeep

.....

Aan de slag

1. Rasp de kant en klare zeep met een keukenrasp.
2. Doe er 1 eetlepel water bij. Kneed alles.
3. Doe er 1 eetlepel lavendel doorheen en eventueel een beetje extra parfum. Van de lavendelplant gebruik je alleen de bloemetjes. Deze bloemetjes kun je met een mes in kleine stukjes snijden. Kneed of boetseer de zeep in de juiste vorm (bijv. een hartje of een bloem).
4. Geef de zeep een mooie verpakking. Dit kun je bijv. doen door een doosje te vouwen en dit te versieren.

Nu heb je een heerlijke Valentijnzeep!

Als je klaar bent met het maken van je product maak je een etiket.

Op het etiket kun je het volgende vinden:

- De ingrediënten.
- De kruiden die zijn gebruikt in jouw product.
- Het recept (hoe zijn de kruiden gebruikt).
- Wat de kracht (werking) van deze kruiden is.
- Hoe je het product het beste kunt gebruiken.
- Tot wanneer je product volgens jou houdbaar is.
- Of het product een verpakking heeft, gezond is of duurzaam is volgens jullie. Hiervoor kun je een keurmerk maken zoals in het voorbeeld hieronder.

Planning

Verzamelen materiaal	15 minuten
Vorbereiding	10 minuten
Recept maken	15 minuten
Presentatie maken	10 minuten

Benodigdheden

- Keukenrasp
- Verpakking
- Kom
- Eetlepel
- Mes

Ingrediënten

- Ongeparfumeerd stuk zeep
- Lavendel of andere geurige kruiden
- Eventueel favoriete parfum
- 1 eetlepel water

Etiket



Houdbaar tot:

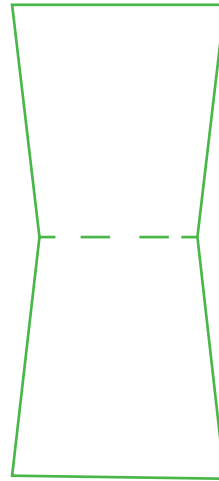
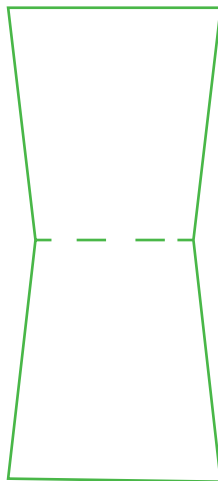
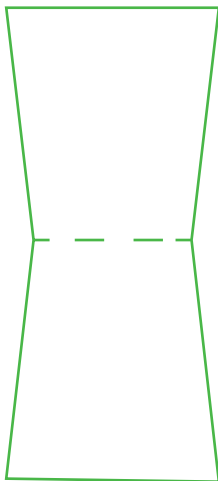
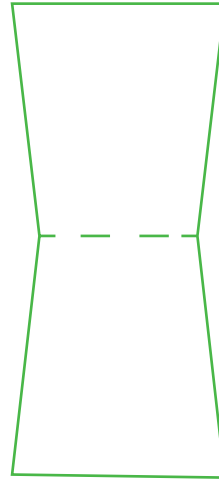
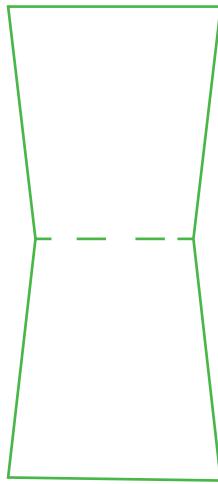
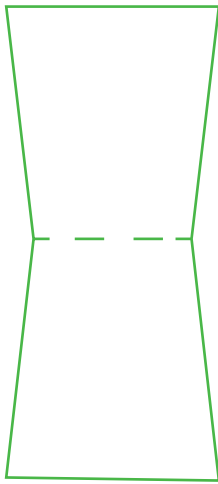
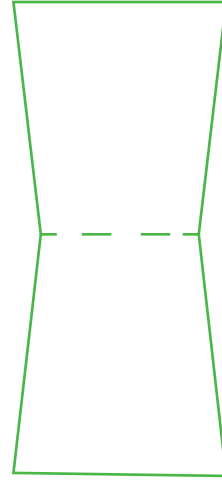
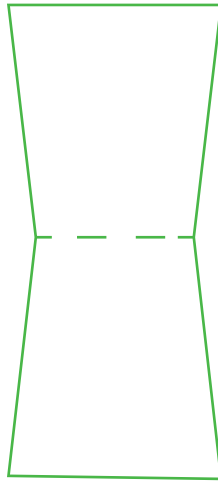
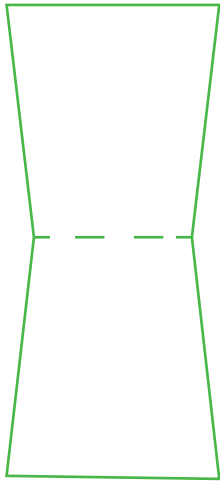
De ingrediënten:

Het recept:

De kracht van deze kruiden:

Gebruik van het product :

Maj voor theelabels



Achtergrondinformatie voor ouders/ begeleiders

In de eerste les hebben de leerlingen al kennis gemaakt met verschillende kruiden. De leerlingen kennen het verschil tussen kruiden en onkruiden. Ze hebben de les over kruiden op hun eigen manier verwerkt in bijvoorbeeld een tekening of gedicht.

Vandaag wordt de tweede les gegeven van een reeks van drie lessen over kruiden.

In deze les gaan de leerlingen zelf aan de gang met kruiden. Er wordt gewerkt aan 4 thema's:

- Eten en drinken
- Medisch
- Schoonheid
- Tegen- gif en bestrijding

De leerlingen worden verdeeld in 8 groepen. Elke groep maakt een product. Naast het product maken ze een etiket over het betreffende product. In de derde les presenteren zij hun producten en het etiket.

Eten en drinken

- Kruidenboter
- Brandnetelsoep

Medisch

- Tijmsiroop
- Kruidenthee

Schoonheid

- Valentijnzeep
- Gezichtslootion

Tegengif en bescherming

- Lavendelspray
- Kruidenzakjes tegen motten

Het is de bedoeling dat de leerlingen de proefjes zelfstandig gaan uitvoeren.

Voor elk product is een opdrachtkaart gemaakt waar de benodigdheden op staan.

Er is stapsgewijs beschreven hoe het product gemaakt moet worden. De bedoeling van deze les is dat de leerlingen leren dat kruiden voor veel verschillende doeleinden worden gebruikt.

Er wordt van je verwacht dat je vooral let op de veiligheid.

Bij het maken van een aantal producten wordt gebruik gemaakt van kokend water en kookplaatjes. Vooral daar is begeleiding nodig. Wijs de leerlingen erop dat ze voorzichtig moeten zijn.

Mocht een van de leerlingen zich toch branden, zorg dan dat de plek minimaal 10 minuten gekoeld wordt met lauw stromend water.

Lees vooraf ook de opdrachtkaarten door. Bij vragen kun je de leerlingen wellicht verder helpen.