

# Natuur & Milieu educatie



**Groep 5-8**  
De kracht van  
kruiden



Dit is een product van Stichting Vogelpark Avifauna

**Avifauna**  
vogels en zoo

## Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Leerdoelen, doelgroep, samenvatting
3. Overzicht van de materialen
4. Overzicht van de lessen
5. Inhoud en organisatie van de les
6. Achtergrondinformatie

## Bijlagen

- Bijlage 1: Verhaal Een keurig gazonnetje  
Bijlage 2: Opdrachtkaarten  
Bijlage 3: Bijsluiters  
Bijlage 4: Mal thee labels  
Bijlage 5: Handleiding ouders

## 1. Inleiding

In deze lessenserie rondom het materiaalpakket maken de leerlingen kennis met de wereld van kruiden. Een verrassende lessenserie met bijzondere smaken en geuren. De kruiden uit het pakket komen van een lokale biologische kweker die de meest bijzondere kruiden teelt. In deze handleiding staan leuke lessen om met ze aan de slag te gaan.

## 2. Leerdoelen, doelgroep, samenvatting

### Leerdoelen

- De leerlingen hebben meer waardering voor kruiden.
- De leerlingen kunnen in eigen woorden vertellen wat kruiden zijn.
- De leerlingen weten minimaal drie soorten kruiden te beschrijven met hun nuttige toepassing.
- De leerlingen kunnen in eigen woorden het verschil tussen kruiden en onkruiden vertellen.
- De leerlingen kunnen in de schoolomgeving minimaal twee verschillende kruiden herkennen.
- De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
- De leerlingen leren in de eigen omgeving veel voorkomende planten en dieren onderscheiden en benoemen en leren hoe ze functioneren in hun leefomgeving.
- De leerlingen leren over de bouw van planten, dieren en mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.

### Sustainable Development Goals



### Doelgroep

Dit materiaalpakket is bedoeld voor de groepen 5 t/m 8.

### Samenvatting

Tijdens de eerste les worden verschillende kruiden in de klas geïntroduceerd. De leerlingen vertellen elkaar wat ze erover weten. Vervolgens wordt het verhaal: 'Een keurig gazonnetje' voorgelezen. Tijdens de tweede les maken de leerlingen in groepjes producten van de aangeleverde materialen en kruiden, zoals kruidenboter, brandnetelsoep en tijmsiroop. Bij elk product maakt het groepje een bijsluiters waarop het ontwikkelproces, 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.



### 3. Overzicht van de materialen

In onderstaand overzicht kunt u zien welke materialen geleverd worden en voor welke materialen u zelf zorgt.

Eten en drinken (Horeca)		In de tas	School zorgt zelf voor
1 Toastjes met kruidenboter	Peterselie	X	
	Bieslook	X	
	Peper		X
	Zout		X
	3 teentjes knoflook		X
	125 gram roomboter		X
	Toastjes		X
	Schaaltje voor kruidenboter		X
	2 vorken		X
	Knoflookpers		X
	Bord		X
	Kom		X
	Mes		X
2 Peterselie crème	Peterselie	X	
	Bieslook	X	
	Salieblaadjes	X	
	Citroenmelisse	X	
	3 eetlepels olijfolie		X
	Scheut (slag)room		X
	2 eetlepels water		X
	Zout		X
	Peper		X
	Schaaltje voor peterselie crème		X
	Blender/staafmixer		X
	Lepel		X
	Toastjes		X

Bestrijdingsmiddelen		In de tas	School zorgt zelf voor
3 Kruidenzakjes tegen motten	5 lapjes stof	X	
	Touw/elastiekje	X	
	Munt	X	
	Citroenmelisse	X	
	Lavendel	X	
	Stiften		X
	Mes/Schaar		X
4 Kruidenbosjes tegen insecten	Lavendel	X	
	Citroenmelisse	X	
	Munt	X	
	Tijm	X	
	Kamille	X	
	Touw	X	
	Vaatdoek		X

Cosmetica		In de tas	School zorgt zelf voor
5 Scrub voor handen	Lavendel	X	
	Citroenmelisse	X	
	Kamille	X	
	1 glas (200ml) suiker		X
	3/4 glas (200ml) kokosolie		X
	Half glas (200ml) zout		X
	3 theelepels baking soda		X
	Schaaltje voor scrub		X
	Grote kom		X
	Waterkoker		X
	Mes		X
	Vork		X
	Water		X



6 Zeep	Lavendel	X	
	Kamille	X	
	Ongeparfumeerde zeep		X
	Eetlepel water		X
	Keukenrasp		X
	Kom		X
	Eetlepel en mes		X
	Mooie verpakking (Papier/touw)		X

Medisch		In de tas	School zorgt zelf voor
7 Kruidenthee	Salie	X	
	Citroenmelisse	X	
	Kamille	X	
	Waterkoker		X
	Suiker/honing		X
	Lege theezakjes	X	
	Bekers		X
	Nietmachine		X
	Schaar		X
	Touw	X	
8 Rustgevende spray	Lavendel	X	
	Kamille	X	
	Waterkoker		X
	Water		X
	Sprayflesjes		X
	Kom		X
	Zeef		X
	Mes/Schaar		X



#### 4. Overzicht van de lessen

Lesactiviteit	Tijd	Materiaal	Werkvorm
<b>Introductieles</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introductie onderwerp</li> <li>• Verhaal voorlezen en bespreken</li> <li>• Spel, kruiden herkennen of creatieve opdracht</li> </ul>	45 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bijlage 1</li> <li>• Vellen papier</li> <li>• Stiften en/of kleurpotloden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klassikaal gesprek</li> <li>- Spel in duo's</li> <li>- Opdrachten in groepjes</li> </ul>
<b>Kernles</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maken van verschillende producten en bijsluiters</li> </ul>	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zie materialenoverzicht</li> <li>• Bijlage 2, 3, 4 en 5</li> <li>• Vellen papier</li> <li>• Stiften/kleurpotloden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opdrachten maken in groepjes</li> <li>- Klassikaal gesprek</li> </ul>
<b>Verwerkingsles</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenteren van de zelfgemaakte producten en bijsluiters</li> <li>• Kruidenboek maken</li> </ul>	45 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleden</li> <li>• Zelfgemaakte producten en bijsluiters uit de kernles</li> <li>• A3 vellen</li> <li>• Stiften/potloden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klassikaal gesprek</li> <li>- Reclame bord maken in groepjes</li> <li>- Producten individueel of in groepjes ervaren</li> </ul>

#### Aandachtspunten

- Een aantal tips om de planten goed te verzorgen, zodat deze optimaal gebruikt kunnen worden:
  - Zet de planten op een lichte, koele plek.
  - Geef de planten regelmatig water. U kunt het beste de potjes op schotels zetten en het water op de schotel gieten.
- Omdat op de markt de zelfgemaakte producten geproefd worden, kunt u overwegen om les 2 en 3 aan elkaar te koppelen. De thee hoeft dan niet opnieuw verwarmd te worden.
- Het is belangrijk dat de groepen begeleiding krijgen bij het maken van de opdrachtkaarten uit les 2. U kunt hiervoor hulpouders vragen.

## 5. Inhoud en organisatie van de les - Les 1 introductie

### Vorbereiding:

- Zorg dat u het verhaal uitgeprint klaar hebt liggen.
- Leg de nodige materialen klaar voor de afsluiting van de les.

### Inleiding

De leerlingen maken kennis met planten die voor mensen zowel een positieve of een negatieve betekenis hebben. Maak met de leerlingen een woordenweb met als onderwerp 'planten'. Maak daarna twee takken, een met 'positief' en een met 'negatief'. Vul het woordenweb met de leerlingen aan.

Om de leerlingen een goede kant op te sturen kan je vragen stellen als;

- Welke planten zie je in de tuin vaak?
- Waarmee breng je smaak aan in gerechten?
- Hoe kan je insecten afstoten of juist aantrekken?

### Kern

Lees het verhaal 'Een keurig gazonnetje' voor aan de leerlingen en ga daarna met ze in gesprek. Door het stellen van sleutelvragen worden de leerlingen geactiveerd om zelf goed na te denken. Stel hiervoor de volgende vragen;

- Wie kan het verhaal nog een keer in andere woorden vertellen?
- Wat is de belangrijkste boodschap uit het verhaal?
- Wat zijn kruiden voor planten?
- En wat voor planten zijn onkruiden nu eigenlijk?
- Kan een plant zowel een onkruid als een kruid zijn?

### Afsluiting

Voor de afsluiting zijn verschillende mogelijkheden.

### Creatief met kruiden

Verdeel de klas op in groepjes van 3. Vertel de leerlingen dat zij met hun groepje een creatieve opdracht over kruidenplanten gaan doen. Ze mogen zelf bepalen wat ze willen doen. Voorbeelden zijn een poster, lied, gedicht of tekening. Als ieder groepje klaar is, presenteren ze hun opdracht aan elkaar.

### Kruiden herkennen

Verdeel de klas in groepen en ga met z'n alle naar buiten. Geef de leerlingen de opdracht om buiten zo veel mogelijk kruiden te zoeken en benoemen. U kunt eventueel op internet zoekkaarten vinden van kruidenplanten om het de leerlingen iets makkelijker te maken. Mocht op het schoolplein niet veel begroeiing zijn, neem dan de klas mee naar een parkje in de buurt.

### Kruiden Wie-ben-ik?

Verdeel de klas op in duo's. Geef iedere leerling een klein papiertje met daarop een kruidenplant en een stuk plakband. Iedere leerling plakt het papiertje op zijn voorhoofd en begint om de beurt vragen te stellen waarop alleen 'ja' of 'nee' beantwoord kan worden. De leerlingen proberen met de vragen erachter te komen welke kruidenplant zij zijn.





## Les 2 kern

### Vorbereiding:

- Zorg dat alle nodige materialen aanwezig zijn voor de producten. Vraag eventueel leerlingen om materialen mee te nemen.
- Leg de opdrachtkaarten alvast uitgeprint klaar.

### Inleiding

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, kunt u enkele voorbeelden noemen.
- Hoe laat je zien welke ingrediënten er in de producten zitten?
- Hoe moet de markt eruitzien?
- Voor wie houden we de markt?

### Kern

Verdeel de klas in vier groepen. Vertel de leerlingen dat zij zelf producten gaan maken met kruiden. Ieder groepje krijgt een thema en maakt binnen dat thema twee producten. De thema's zijn; Eten en drinken, Medisch, Schoonheid en Tegengif en bestrijding.

Bespreek met de leerlingen dat zij aan het eind van de les de producten af moeten hebben met een bijpassende bijsluiters. In de bijsluiters moet het volgende aan de orde komen:

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

In de bijlagen staan opdrachtkaarten waarop staan hoe de producten gemaakt worden. Soms is er een wachttijd tijdens de productie. In de tussentijd kunnen leerlingen dan alvast beginnen met de bijsluiters. U kunt zelf de rollenverdeling binnen de groep bepalen, of de leerlingen dat zelf laten beslissen.

### Afsluiting

Als alle producten klaar zijn, ruimt ieder groepje hun materialen weer op. Bespreek vervolgens met de leerlingen wat zij ervan vonden. Zijn ze tevreden met het resultaat? Denken ze dat hun product doet wat het belooft? Hoe verliep de samenwerking? Laat als laatste de groepjes kort vertellen aan de klas wat zij gemaakt hebben.





## Les 3 verwerking

### Vorbereiding:

- Vraag de leerlingen een paar dagen van tevoren om een kleedje mee te nemen voor de kruidenmarkt. Zorg zelf eventueel ook voor materialen.
- Zorg dat de producten en bijsluiters af zijn en klaarliggen.
- Leg A3 vellen, kleurpotloden en/of stiften klaar voor de borden en boeken.

### Inleiding

Vertel de leerlingen dat zij hun producten gaan promoten op een markt. Richt het lokaal zo in dat ieder groepje een eigen hoek heeft met een paar tafels waar zij hun kraam kunnen inrichten.

Als de kraam staat, kunnen de groepjes op een A3 vel een slogan of reclame maken voor hun product. Vervolgens kan de kraam ingericht worden.

### Kern

Als de kraampjes ingericht zijn, kan de markt geopend worden. Hieronder staan eventuele manieren om de markt te openen.

- Laat een leerling een lintje doorknippen
- Maak een aantal leerlingen verantwoordelijk om iets voor de opening te verzinnen.
- Nodig een expert (apotheker, homeopaat, kruidenspecialist, etc.) uit om de markt te openen.

Als de markt geopend is, mogen de leerlingen bij elkaar in de kraam gaan kijken, proeven, voelen of ruiken. Zorg wel dat er bij elk kraampje in ieder geval een leerling staat voor het verkooppraatje. Eventueel kunt u ook de ouders of andere klassen uitnodigen om op de markt te komen kijken.

### Afsluiting

Als de markt is afgelopen en opgeruimd leg je de leerlingen uit dat zij een eigen krachtig kruiden boek gaan maken. In dit kruidenboek maken de leerlingen voor een enkele of alle kruiden uit de kist een hoofdstuk. Dit hoofdstuk bevat het volgende;

- Korte omschrijving van hoe het kruid eruitziet.
- Een tekening van het kruid
- De werking van het kruid
- Een recept om het kruid ergens in te verwerken.

Als de leerlingen alle informatie bij elkaar verzameld hebben, leggen ze alles bij elkaar om er een geheel van te maken. Als laatste kunnen ze nog een kaft maken voor hun boek.

### Extra Expert

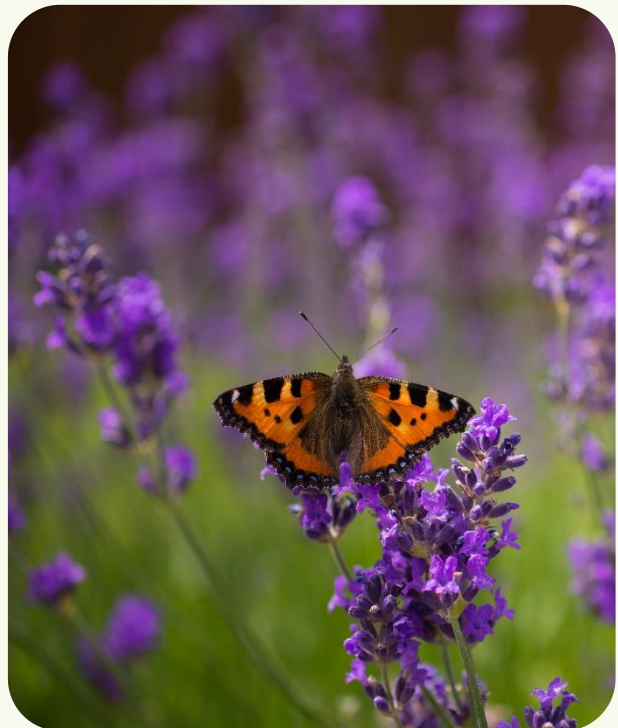
U kunt een expert uitnodigen die komt vertellen over waar hij beroepsmatig met kruiden te maken heeft. Deze expert kan een apotheker, homeopaat, kruidenspecialist, medewerker van een tuincentrum, etc. zijn.

### Tekening of verhaal

Laat de leerlingen een tekening of verhaal schrijven over wat zij geleerd hebben over kruiden.

### Krachtig kruiden boek

U kunt de klas ook verdelen in groepjes voor het kruidenboek. Ieder groepje krijgt dan een kruid toegewezen waar zij vervolgens informatie voor bij elkaar gaan verzamelen. U kunt zelf de kaft maken voor het boek of 2 leerlingen de leerlingen deze taak geven.



## 6. Achtergrondinformatie

### 6.1 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: medicinaal (medicinale kruiden) of om gerechten van een bepaalde smaak te voorzien (tuinkruiden), etc. (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!)

### 6.2 Gebruik van kruiden

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 voor de geur in zeep en parfums en luchtverfrissers. De bloemen van de vlier worden gebruikt in vlierbloesempannenkoeken. Vaak ook worden bloemen 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 geval van brandnetelsteken. De bloemen van vingerhoedskruid zorgen dat het hart minder snel slaat (je moet dus ook niet te veel nemen). Thee van bloemen van de kamille genezen een blaasontsteking.

### 6.3 Kruiden en onkruiden

Kruidachtige planten worden soms onkruiden genoemd. Deze planten zijn dan ongewenst: het zijn planten die op een plek staan waar de eigenaar dat niet wil. Een plant kan een kruid, maar ook 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.

### 6.4 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. Pluk nooit planten in de buurt van fabrieken of langs drukke autowegen. Er zitten dan allemaal chemische stoffen in.

### 6.5 De kruiden uit de tas

In het pakket dat jullie in de klas gekregen hebben, zit ook een aantal kruiden of kruidachtige planten. Hieronder wordt over elk van deze kruiden wat verteld. Ook over enkele kruiden die in de buurt van jullie school of huis groeien vind je hier wat informatie. 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'.

#### 6.5.1 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 de frisse adem. Peterselie is een tweejarige plant. In het tweede jaar komen er zaadjes aan deze plant. De oude plant verliest zijn smaak en kun je niet meer gebruiken.



#### 6.5.2 Bieslook

Deze plant wordt ook wel uien gras genoemd. Bieslook hoort bij dezelfde familie als de ui en knoflook. De buisvormige bladeren smaken naar knoflook en prei. Bieslook zorgt voor smaak in veel gerechten. Je kunt bieslook gebruiken bij bijv. tomaat, komkommer, aardappelsalade en gevulde eieren. Bieslook is een leuke plant voor in de tuin, maar ook voor op de vensterbank.

#### 6.5.3 Citroenmelisse

Door de frisse geur wordt citroenmelisse ook wel citroenplant genoemd. Vers, fijngehakt melisseblad 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. En ook thee van citroenmelissebladeren is lekker.



## 6.5.4 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 moet daarom salie niet tegelijk gebruiken met andere kruiden. Je kunt salie gedroogd en vers gebruiken voor marinades en sauzen.



## 6.5.5 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 vlees gerechten. Tijm kun je vers en gedroogd gebruiken voor bv. soepen en sauzen.

## 6.5.6 Lavendel

In de zomer bloeien bovenop de stengels blauw/ violette bloemen. 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 helpt tegen insectenbeten en kneuzingen.



## 6.5.7 Munt

Munt is een van de bekendste kruiden. De bladeren zijn meestal frisgroen van kleur. 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) muntbladeren. Munt wordt ook gebruikt om smaak te geven aan producten. Denk aan tandpasta en kauwgom. Ook wordt munt gebruikt in geneesmiddelen. Bv. bij medicijnen tegen misselijkheid en verkoudheid.



## 6.5.8 Kamille

De plant leeft maar één jaar. De naam Kamille komt van een Grieks woord dat "grondappel" betekent. Het

plantje heeft ook een appelgeur. De bloemen van de kamille worden geplukt en gedroogd. Ze worden gebruikt als geneesmiddel; bijvoorbeeld bij blaasontsteking. En ook als rustgevend middel wordt het aanbevolen.

## 6.5.9 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 van en jeuk. Naast brandnetel staat vaak weegbree, dit is een ander kruid. Als je de weegbree over de branderige plek heen wrijft, wordt het branderige gevoel minder. Als de brandnetel warm wordt prikt hij niet meer. Daarom is brandnetel goed te gebruiken voor een soep of om thee van te trekken.







Bijlage 1: Verhaal Een keurig gazonnetje

Bijlage 2: Opdrachtkaarten

Bijlage 3: Bijsluiter

Bijlage 4: Mal thee labels

Bijlage 5: Handleiding ouders

## Verhaal

### 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 kruitwagen 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 kruitwagen 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 kruitwagen. 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 heb 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 goudbloemen, 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.

*Naomi Tieman oktober 2011*



## Toastjes met kruidenboter

---

### Planning

Verzamelen materiaal	<i>5 minuten</i>
Vorbereiding	<i>10 minuten</i>
Recept maken	<i>15 minuten</i>
Bijsluiters maken	<i>10 minuten</i>

### Benodigdheden

Bord  
Kom  
2 vorken  
Mes  
Knoflookpers  
Schaaltje

### Ingrediënten

3 teentjes knoflook  
Peper  
Zout  
Bieslook  
Peterselie  
Toastjes  
125 gram roomboter

### Aan de slag!

1. Prak de boter zacht. Knijp met de knoflookpers 3 teentjes knoflook uit.
  2. Voeg flink peper en zout toe aan de boter. Doe dit naar je eigen smaak.
  3. Maak de peterselie en bieslook fijn met een mes.
  4. Prak alles goed door elkaar. Proef af en toe de kruidenboter. Zo kun je beslissen of je nog meer kruiden moet toevoegen.
  5. Smeer de zelfgemaakte kruidenboter op de toastjes.
- 

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

Op de bijsluiters 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.

## Peterselie crème

---

### Planning

Verzamelen materiaal	5 minuten
Vorbereiding	10 minuten
Recept maken	5 minuten
Bijsluitert maken	10 minuten

### Benodigdheden

Blender/Staafmixer  
Schaaltje  
Lepel

### Ingrediënten

Peterselie  
Bieslook  
Salieblaadjes  
Citroenmelisse  
3 eetlepels olijfolie  
Scheut (slag)room  
2 eetlepels water  
Zout  
Peper  
Toastjes

### Aan de slag!

1. Snij de bieslook, peterselie, salieblaadjes en citroenmelisse in grove stukken.
  2. Voeg flink peper en zout toe. Doe dit naar je eigen smaak.
  3. Voeg een flinke scheut room toe.
  4. Meng alles helemaal fijn met de blender of staafmixer.
  5. Smeer de zelfgemaakte peterselie crème op de toastjes.
- 

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

Op de bijsluitert 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.

## Kruidenzakjes tegen motten

---

### Planning

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

### Benodigheden

Lapje stof  
Touw/elastiekje  
Mes  
Stiften

### Ingrediënten

Lavendel  
Citroenmelisse  
Munt

### Aan de slag!

1. Snij 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 het zakje versieren met stiften zodat het een gezellig zakje wordt.
3. Vouw de punten naar elkaar toe en bind het touwtje of elastiekje er omheen zodat het een zakje wordt.

Je kunt het zakje tussen je kleding hangen. Zo voorkom je dat er motten aan eten

---

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

Op de bijsluiters 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.



## Kruidenbosjes tegen insecten

---

### Planning

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

### Benodigheden

Touw  
Vaatdoek

### Ingrediënten

Lavendel  
Citroenmelisse  
Munt  
Tijm  
Kamille

### Aan de slag!

1. Knip de kruiden bij de onderkant van de steel af.
2. Spoel de kruiden af en schud het water van de bladeren.
3. Dep de kruiden voorzichtig droog met een vaatdoek.
4. Bind de kruiden losjes in bundels aan een touw

Je kunt de bosjes op een warme, droge plek hangen. Hang ze niet in direct zonlicht. Zo voorkom je dat insecten in huis komen.

---

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

Op de bijsluiter 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.

## Zeep

---

### Planning

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

### Benodigheden

Eetlepel  
Mes  
Keukenrasp  
Kom  
Papier/Touw

### Ingrediënten

Lavendel  
Kamille  
Water  
Ongeparfumeerde zeep

### Aan de slag!

1. Rasp de ongeparfumeerde zeep met een keukenrasp.
  2. Doe er een eetlepel water bij. Kneed alles.
  3. Snij de bloemen van de lavendel en kamille in kleine stukjes.
  4. meng een eetlepel lavendel en kamille door de zeep.
  5. Kneed of boetseer de zeep in een leuke vorm.
  6. Geef de zeep een mooie verpakking. Gebruik hiervoor het papier of een touwtje.
- 

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

Op de bijsluiters 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.

## Scrub voor handen

---

### Planning

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

### Benodigdheden

Schaaltje  
Grote kom  
Waterkoker  
mes  
Vork

### Ingrediënten

Lavendel  
Citroenmelisse  
Kamille  
1 glas (200 ml) suiker  
3/4 glas (200 ml) kokosolie  
half glas (200 ml) zout  
3 theelepels baking soda  
Water

### Aan de slag!

1. Zet een volle waterkoker aan.
  2. Doe de kokosolie in een schaalje.
  3. Zet het schaalje in de grote kom en giet het kokende water in de kom. Hierdoor zal de kokosolie in het schaalje smelten.
  4. Snij de kruiden in kleine stukjes en voeg deze toe in het schaalje. Meng alles goed.
  5. Haal het schaalje uit de kom. Pas op deze kan heet zijn.
  6. Voeg de suiker, zout en baking soda toe aan het mengsel en meng alles goed door.
- 

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

Op de bijsluiters 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.



## Kruidenthee

---

### Planning

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

### Benodigdheden

Lege theezakjes  
Nietmachine  
Waterkoker  
Bekers  
Theelabels  
Touw  
Schaar/mes

### Ingrediënten

Citroenmelisse  
Salie  
Kamille  
Suiker/honing

### Aan de slag!

1. Breng een volle waterkoker aan de kook. Pas op, kokend water is heet!
2. Snij of knip de kruiden in kleine stukjes. De blaadjes van de kruiden moet je heel fijn maken.
3. Doe een hand vol verse theekruiden in de lege theezakjes.
4. Knip de labels uit en vouw deze dubbel.
5. Niet een stuk touw aan het label en aan het theezakje.
6. Wacht tot het water iets afgekoeld is. Verdeel het gekookte water in de bekens.
7. Laat het theezakje in de bekens hangen. Zo kan de thee trekken. Doe er naar smaak suiker of honing bij.

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

Op de bijsluiters 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.

## Rustgevende spray

---

### Planning

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

### Benodigdheden

Waterkoker  
Kom  
Zeef  
Sprayflesjes  
Mes/Schaar

### Ingrediënten

Lavendel  
Kamille  
Water

### Aan de slag!

1. Breng een 250 ml water aan de kook. Pas op, kokend water is heet!
2. Snij of knip de kruiden fijn. Gebruik van de lavendel en de kamille een klein handje vol. Doe deze in een kom.
3. Schenk 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. Giet het mengsel in de sprayflesjes.

---

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

Op de bijsluitert 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.

## Bijsluiter

---

**De ingrediënten:**

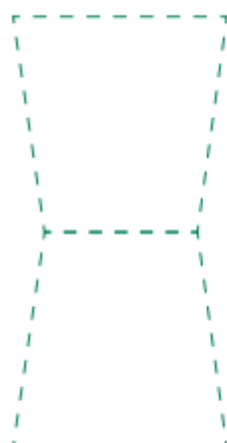
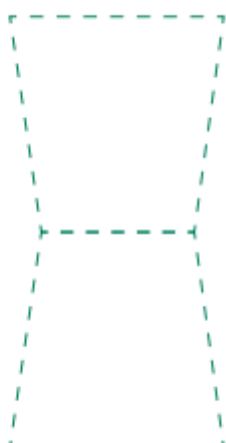
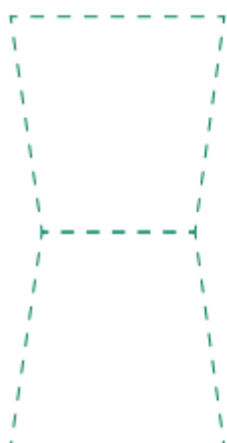
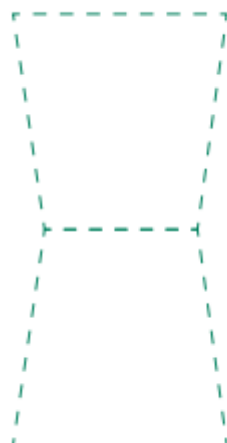
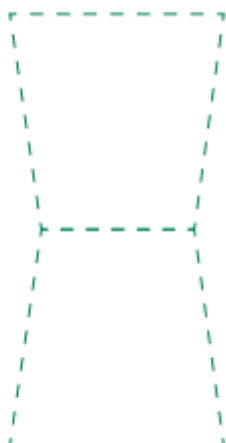
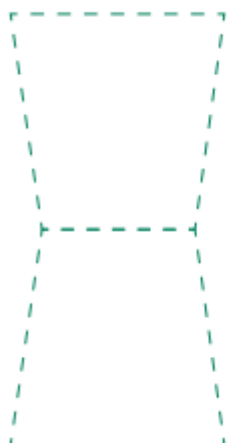
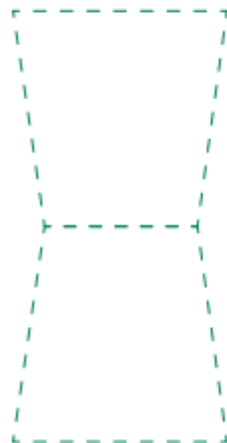
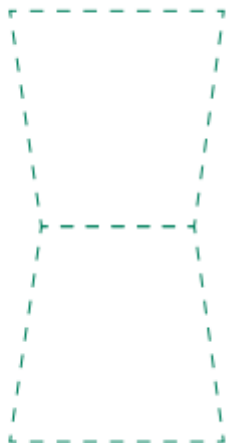
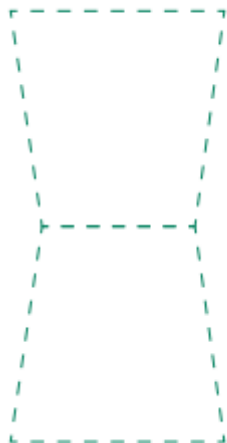
**Het recept:**

**De kracht van deze kruiden:**

**Gebruik van het product:**

Mal thee labels

---





## Handleiding ouders

---

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

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.

In deze tweede les gaan de leerlingen zelf aan de gang met kruiden. Er wordt gewerkt aan 4 thema's: 'eten en drinken', 'medisch', 'schoonheid' of 'tegen- gif en bestrijding'. De leerlingen worden verdeeld in 4 groepen. Elke groep maakt twee producten uit één thema. Naast het product maken ze een bijsluiters over het betreffende product.

### Eten en drinken

- Kruidenboter
- Peterselie crème

### Medisch

- Rustgevende spray
- Kruidenthee

### Schoonheid

- Zeep
- Scrub

### Tegengif en bescherming

- Kruidenbosjes
- Kruidenzakjes

Het is de bedoeling dat de leerlingen de proefjes zelfstandig gaan uitvoeren. Voor elk product is een opdrachtkaart gemaakt waar de benodigheden opstaan. 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.

Van u wordt verwacht dat u vooral let op de veiligheid. Bij het maken van een aantal producten wordt gebruik gemaakt van kokend water en waterkokers. 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 lauwwarm stromend water.

**Lees vooraf ook de opdrachtkaarten door. Bij vragen kunt u de leerlingen wellicht verder helpen.**