

Handleiding lesmateriaal De kracht van Groep 7 en 8





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 Belevenis) 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)

Illustratie(s):

Olivier Rijken

Grafische vormgeving:

GDO

Opdrachtgever

Programma Jong Leren Eten
Rijksdienst voor Ondernemend Nederland
<https://www.jonglereneten.nl>

Oorspronkelijke handleiding:

Met dank aan het Cluster NDC van de ODRU

Inhoudsopgave

1	In het kort	4
2	Overzicht van de lessen	6
3	Beschrijving van de lessen	9
	Les 1: Wat zijn kruiden?	10
	Les 2: Kruidenkracht	11
	Les 3: Kruidenmarkt	13
4	Achtergrondinformatie	15
Bijlagen		18
	Bijlage 1 Een keurig gazonnetje	19
	Bijlage 2 Opdrachtkaarten	21
	Bijlage 3 Etiket	31
	Bijlage 4 Mal theelabels	32
	Bijlage 5 Achtergrondinformatie voor begeleidende ouders	33

1 In het kort

Inleiding

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 etiket 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 hierbij 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 deze handleiding is bijvoorbeeld gekozen om juist geen of zo weinig mogelijk zout, suiker, roomboter en bouillonblokjes met veel zout te gebruiken, omdat zij niet in de Schijf van Vijf voorkomen. Er kan gezonder gekozen worden.

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 zo weinig mogelijk hiervan te gebruiken. Als je buiten de Schijf van Vijf kiest, doe dit dan niet te veel en te vaak!

Kruiden hebben volgens sommige auteurs een medicinale werking. De werking van kruiden zijn gecheckt bij www.thuisarts.nl of www.apotheek.nl en als het daar niet genoemd is, is het niet opgenomen in deze handleiding.

Bij de inkoop van producten kan een leerkracht kijken of een product gezond is: gebruik hierbij de app [Kiesikgezond](#).

Zout en suiker zitten niet in de Schijf van Vijf. Gebruik ze af en toe. 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.

Doelgroep

Groep 7 en 8

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 uitleggen (*gewenste en ongewenste planten*).
- 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

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

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

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

- leren een eenvoudig recept uitleggen en uitvoeren.
- beschrijven wat de houdbaarheidsdatum betekent op etiketten.
- kunnen uitleggen dat er verschil is tussen eten om gezond van te groeien en of eten om te genieten (*snoepen of snacken*).

Materialen en verzorging

Hieronder staat 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. Je kunt het beste de potjes op schotels zetten en het water op de schotel gieten.

2 Overzicht van de lessen

Les 1 Wat zijn kruiden?

45 MINUTEN

INHOUD	LOCATIE GROEPSVORM	MATERIALEN UIT DE LESKIST	VOORBEREIDING LEERKRACHT / MATERIALEN ZELF REGELEN
Introductie onderwerp Verhaal Verwerking verhaal d.m.v. tekenen of dichten	Lokaal <i>Klassikaal</i> <i>Individueel</i>	Peterselie, bieslook en munt. Eventueel nog andere kruiden naar eigen keuze	Het introductieverhaal Papier voor een tekening of gedicht Eventueel gekleurd papier Pennen en kleurpotloden

Les 2: Kruidenkracht

50 MINUTEN

INHOUD	LOCATIE GROEPSVORM	MATERIALEN UIT DE LESKIST	VOORBEREIDING LEERKRACHT / MATERIALEN ZELF REGELEN
De leerlingen maken verschillende producten met een bijbehorend etiket	Lokaal <i>Klassikaal / Groepjes</i>	Zie materialen en verzorging	Achtergrondinformatie Kruiden lezen en bijlage 2 lezen Hulpouder(s) voor begeleiding Kopiëren aanwijzingen voor de hulpouder Kopiëren van achtergrondinformatie voor de leerlingen Verzamelen van alle benodigde materialen (zie materialen en verzorging) Kopiëren van de opdracht kaarten (1x)

Les 3

45 MINUTEN

INHOUD	LOCATIE GROEPSVORM	MATERIALEN UIT DE LESKIST	VOORBEREIDING LEERKRACHT / MATERIALEN ZELF REGELEN
De leerlingen presenteren hun zelfgemaakte producten en de etiketten. De leerlingen kijken bij elkaars kraampje Afsluiting Evaluatie	Lokaal <i>Klassikaal / Groepjes</i>	Zie hoofdstuk 1 bij materialen en verzorging	Achtergrondinformatie lezen Materialen (zoals kleedjes) om marktkraam in te richten Tafels De zelfgemaakte producten en de etiketten

In onderstaand overzicht zie je de materialen voor de opdrachten in les 2. Je kunt ook zien welke materialen geleverd worden en voor welke materialen je zelf zorgt.

Eten en drinken (Horeca)		In de tas	School zorgt zelf voor
1 Cracker met kruidenboter	1 potje peterselie	X	
	1 potje bieslook	X	
	1 busje peper		X
	1 busje zout		X
	3 teentjes knoflook		X
	125 gram halvarine		X
	1 doos volkoren knäckebröd	X	
	1 schaalje voor kruidenboter		X
	2 vorken		X
	1 knoflookpers		X
	1 bord		X
	1 kom		X
	1 mes		X
2 Brandnetelsoep	1 liter water	X	X
	1 paar rubberen handschoenen		X
	1 papieren tas		X
	1 eetlepel per leerling		X
	1 mes of schaar		X
	1 soeplepel		X
	1 soeppan		X
	1 kookstel		X
	1 peper en eventueel groenten uit de moestuin voor de soep zoals selderij, ui en prei		X
	25 bekers of soepkommen		X
3 Kruidenthee	1 waterkoker		X
	1 potje brandnetel	X	
	1 potje honing		X
	1 mes of schaar en 1 nietmachine		X
	9 lege theezakjes	X	
	1 potje Salie	X	
	1 potje citroenmelisse	X	
	25 bekers of soepkommen		X
Medisch		In de tas	School zorgt zelf voor
4 Tijmsiroop	1 potje tijm	X	
	25 bekers of soepkommen		X
	1 kookstel		X
	1 weegschaal		X
	1 pan		X
	300 ml water		X
	1 eetlepel		X

	1 zeef		X
Bestrijdingsmiddelen (tegengif)		In de tas	School zorgt zelf voor
5 Lavendelspray	1 potje lavendel	X	
	1 sprayflesje	X	
	1 label / etiket	X	
	250 ml water		X
	1 waterkoker		X
	1 kom		X
	1 zeef		X
	1 maatbeker		X
	1 mes / 1 schaar		X
	1 theelepel		X
6 Kruidenzakjes tegen motten	5 lapjes stof 20 x 20 cm	X	
	1 touw / elastiekjes	X	
	1 potje Munt	X	
	1 potje citroenmelisse	X	
	15 gram lavendel	X	
	stiften		X
	1 mes / 1 schaar		X
Schoonheid (cosmetica)		In de tas	School zorgt zelf voor
7 Gezichtslootion	15 gram lavendel	X	
	15 gram kamille	X	
	2 sprayflesjes en 2 etiketten	X	
	250 ml water		X
	1 waterkoker		X
	1 zeef en 1 kom		X
	1 maatbeker		X
8 Valentijnzeep	15 gram lavendel	X	
	1 ongeparfumeerd stuk zeep	X	
	1 favoriete parfum		X
	1 keukenrasp		X
	1 mooie verpakking		X
	1 kom		X
	1 eetlepel en 1 mes		X
	1 eetlepel water		X

In les 1 is het volgende nodig: teken- en schrijfpapier, potloden en pennen.

Voor les 2 en 3 zijn er kledjes en tafels voor de marktkramen nodig. De leerlingen kunnen de kledjes en eventueel andere materialen ook van huis meenemen. Op een A4 papier kan de naam van het product geschreven worden.

3 Beschrijving van de lessen

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 een negatieve. Een plant kan dus zowel een positieve als een negatieve betekenis hebben.

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 en tegengif en bestrijding*).

Vorbereiding (3 minuten)

Bekijk de materialen uit de materiaalzending.

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.

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?

Les 2: Kruidenkracht

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 zelf gemaakte 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.

Vorbereiding (25 minuten)

Lees de Achtergrondinformatie en Bijlage 2 Opdrachtkaarten door.

Verzamel vooraf alle materialen die nodig zijn. Zie hiervoor materialen en verzorging.

Zet de materialen klaar op de daarvoor bestemde plekken.

Vraag een ouder om te begeleiden.

Kopieer Achtergrondinformatie en De achtergrondinformatie voor de begeleidende ouders.

Werkwijze

Verdeel de klas in acht groepjes.

Ieder groepje werkt aan een eigen product.

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

Voor elk product wordt een etiket gemaakt (zie Bijlage 3 Etiket).

Soms is er tijdens de productie een wachttijd. 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.

Op het etiket komt een eigen bedacht keurmerk.

Eigen keurmerk	
Zonder verpakking	<input checked="" type="checkbox"/>
Gezond	<input checked="" type="checkbox"/>
Duurzaam	<input checked="" type="checkbox"/>

3 groene vinkjes: Je bent goed bezig!

De leerlingen denken 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.

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

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.
- 6 het keurmerk.

Klaar?

Dan kan elk groepje een soort van verkooppraatje alvast oefenen.

Aan de slag (35 minuten)

De leerlingen maken de producten en het daarbij behorende 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 mogelijk manieren hoe je de kruidenmarkt kan openen en kies de beste.

Bedenk ook samen welke gasten de groep wil uitnodigen.

Les 3: Kruidenmarkt

Inleiding

De leerlingen promoten op hun markt hun product aan anderen! Hiermee laten zij zien wat zij geleerd hebben.

Doelen

De leerlingen

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

Vorbereiding (10 minuten)

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

Zorg eventueel zelf ook voor materialen.

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

Als je de markt door een gast wilt laten openen, dien je deze van tevoren uit te nodigen.

Introductie (15 minuten)

Alle producten die de vorige les zijn gemaakt met het bijbehorende etiket 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 (kleedje, 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.

Crackers zitten in het materialenpakket.

De markt op (20 minuten)

De markt kan nu geopend worden.

Afhankelijk van de gevraagde gasten kunnen de leerlingen het volgende doen.

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 zou heel erg leuk zijn om een echte **expert** bij de kruidenmarkt uit te nodigen, die zelf vertelt wat hij 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?
- Kun je iets zeggen over wat je geleerd hebt over de houdbaarheidsdatum op een product?
- Is alles wat je gegeten of gedronken hebt gezond geweest?
- Etc..

4 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: 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!

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

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 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.
- Digoxine is de **medicinale stof** uit de bloemen van vingerhoedskruid dat gebruikt wordt tegen hartzwakte.

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 brandnetels plukken uit een (moes)tuin!

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.

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'.

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 uien gras 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 melisseblad wordt gebruikt om salades en soepen te kruiden. In de zomer kun je met citroenmelisse, munt en niet te veel 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 helpt 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 voor 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 van en jeuk. 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

Bijlage 1 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 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

Bijlage 2 Opdrachtkaarten

Opdrachtkaart 1: Crackers met kruidenboter

Planning

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



Benodigheden

Bord
Kom
2 Vorken
Mes om boter te smeren
Knoflookpers

Ingrediënten

1 Teentje knoflook
Bieslook
Peterselie
Doosje met crackers
125 Gram halvarine

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

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 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.
- Of het product een verpakking heeft, gezond is of duurzaam is volgens jullie.
- Maak net zo'n soort keurmerk als rechts van deze tekst.

Eigen keurmerk

Zonder verpakking	✓
Gezond	✓
Duurzaam	✓

3 groene vinkjes: Je bent goed bezig!

Opdrachtkaart 2: Brandnetelsoep

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

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 zelf gemaakte brandnetelsoep. Eventueel kun je groente uit de moestuin gebruiken.

TIPS

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

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.
- Maak net zo'n soort keurmerk als rechts van deze tekst.

Eigen keurmerk	
Zonder verpakking	✓
Gezond	✓
Duurzaam	✓
3 groene vinkjes: Je bent goed bezig!	

Opdrachtkaart 3: Tijmsiroop

Planning

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



Benodigdheden

Kookstel
Pan en zeef
Bekers
Weegschaal
Eetlepel

Ingrediënten

300 Ml water
15 Eetlepels honing
30 Gram verse tijm

Aan de slag!

- 1Brengh 300 ml water aan de kook. Pas op, kokend water is heet.
- 2Voeg 15 gram verse tijm toe. Laat dit mengsel 10 minuten zacht koken.
- 3Zet de knop van de pit laag, maar zorg er wel voor dat je blijft zien dat het borrelt. Hierdoor kun je zien dat het kookt.
- 4Zeef de tijm eruit.
- 5Voeg 15 eetlepels kandij 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.
- 6Laat 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.
- Of het product een verpakking heeft, gezond is of duurzaam is volgens jullie.
- Maak net zo'n soort keurmerk als rechts van deze tekst.

Eigen keurmerk

Zonder verpakking	✓
Gezond	✓
Duurzaam	✓

3 groene vinkjes: Je bent goed bezig!

Opdrachtkaart 4: Kruidenthee

Planning

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



Benodigdheden

Papieren theezakjes
Nietmachine en waterkoker
Bekertjes
Theelabels
Touw, schaar of mes

Ingrediënten

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

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. Niet een stukje touw aan het label en het touw 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.
- Of het product een verpakking heeft, gezond is of duurzaam is volgens jullie.
- Maak net zo'n soort keurmerk als rechts van deze tekst.

Eigen keurmerk

Zonder verpakking	✓
Gezond	✓
Duurzaam	✓

3 groene vinkjes: Je bent goed bezig!

Opdrachtkaart 5: Lavendelspray

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

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.
- Of het product een verpakking heeft, gezond is of duurzaam is volgens jullie.
- Maak net zo'n soort keurmerk als rechts van deze tekst.

Eigen keurmerk	
Zonder verpakking	✓
Gezond	✓
Duurzaam	✓

3 groene vinkjes: Je bent goed bezig!

Opdrachtkaart 6: Kruidenzakje tegen motten en muggen

Motten zijn dieren die schade veroorzaken aan o.a. wollen kleding, dierenhuiden, katoenen producten, zaden en etenswaren. Motten kunnen afgeschrikt worden met sterk geurende stoffen.

Planning

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



Benodigheden

Lapje stof
Touw
Mes
Stiften

Ingrediënten

Lavendel
Citroenmelisse
Munt

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.

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.
- Maak net zo'n soort keurmerk als rechts van deze tekst.

Eigen keurmerk

Zonder verpakking	✓
Gezond	✓
Duurzaam	✓

3 groene vinkjes: Je bent goed bezig!

Opdrachtkaart 7: Gezichtsloction

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

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

Aan de slag!

- 1Kook 250 ml. water. Pas op, kokend water is heet.
- 2Snijd de bloemetjes van de kamilleplant en lavendelplant in kleine stukjes. Doe deze in een kom.
- 3Doe 250 ml. kokend water over de kruiden heen en laat dit 15 min trekken.
- 4Laat het afkoelen. Zeef de loction zodat alle stukjes er uit zijn.
- 5Doe de loction 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.
- Tot wanneer je product volgens jou houdbaar is.
- Of het product een verpakking heeft, gezond is of duurzaam is volgens jullie.
- Maak net zo'n soort keurmerk als rechts van deze tekst.

Eigen keurmerk

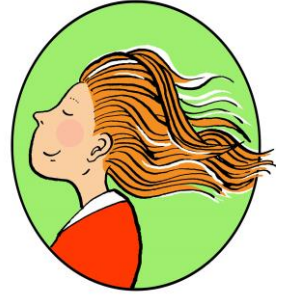
Zonder verpakking	✓
Gezond	✓
Duurzaam	✓

3 groene vinkjes: Je bent goed bezig!

Opdrachtkaart 8: Valentijnzeep

Planning

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



Benodigheden

Keukenrasp
Verpakking
Kom
Eetlepel
Mes

Ingrediënten

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

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.
- Maak net zo'n soort keurmerk als rechts van deze tekst.

Eigen keurmerk	
Zonder verpakking	✓
Gezond	✓
Duurzaam	✓

3 groene vinkjes: Je bent goed bezig!

Bijlage 3 Etiket

Houdbaar tot

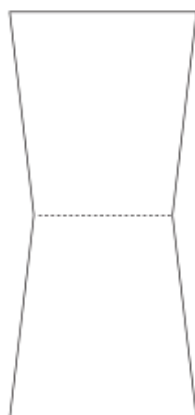
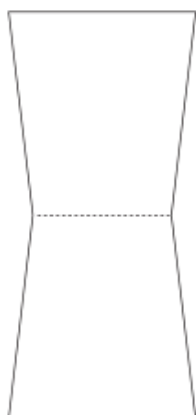
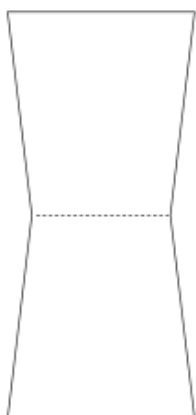
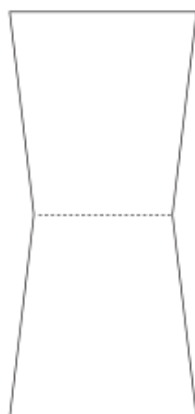
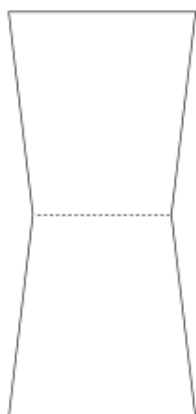
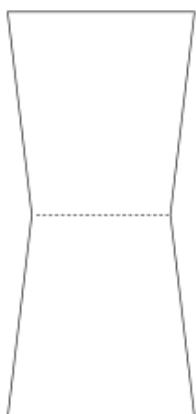
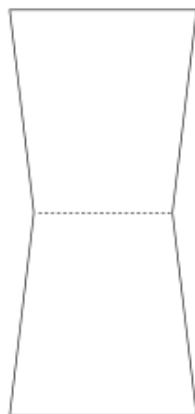
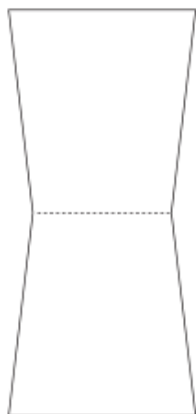
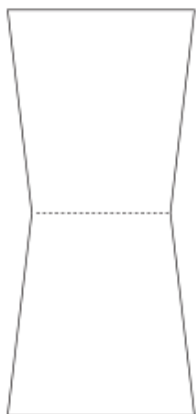
De ingrediënten:

Het recept:

De kracht van deze kruiden:

Gebruik van het product :

Bijlage 4 Mal theelabels



Bijlage 5 Achtergrondinformatie voor begeleidende ouders

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' of
- '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
- Gezichts lotion

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.

Vooraf 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.