



## JAGERS EN BOEREN

### KRUIDENTHEE

#### Doel van de les:

De leerlingen bewust laten worden dat je niet alleen thee kunt maken van een zakje, maar ook van kruiden / planten die in de natuur zijn te vinden.

Dat deze kruiden ook te gebruiken zijn als medicijnen.

#### Vorbereiding:

De leerkracht of leerlingen verzamelen de kruiden/planten.

Als kruiden kunnen gebruikt worden: muntblaadjes, kamille, gedroogde lavendelbloemen, brandnetel (uitkijken bij het plukken), tijm, paardenbloembladeren.

Zorg voor water, waterkoker, kopjes en theezefjes of theezakjes, weegschaal, maatbeker. De thee kan eventueel ook vooraf door de leerkracht gemaakt worden en koud door de kinderen gedronken worden. De thee kan heet worden gedronken of maximaal 24 uur in de koelkast worden bewaard.

#### Werkwijze en hoeveelheden:

Benodigheden voor een theepot (3 tot 4 koppen thee) : 6 dl kokend water; 20 gram gedroogde of 30 gram verse kruiden. Je kunt natuurlijk ook een combinatie van kruiden uit proberen.

Verwarm de theepot eerst voor met warm water en gooi dit water weg. Gebruik een andere pot dan waar je gewoonlijk thee inzet omdat het looizuur in de oude theepot de smaak van kruiden kan beïnvloeden.

Doe de kruiden in de pot en giet het warm water er op. Dek de pot af en laat de thee 10 minuten trekken. Giet de thee via een theezefje in een kop en voeg eventueel honing toe om de thee zoeter te maken. Als je een kopje thee zet, kun je de thee in een theezakje doen.

### LET OP!

Voorzichtig met (kokend) warm water!

Laat de leerlingen de (verse) kruiden niet opeten of bovenmatig veel kruidenthee drinken, dit kan gezondheidsklachten veroorzaken.

Ga vooraf na of er mogelijk kinderen zijn die een allergische reactie van bepaalde kruiden kunnen krijgen.

#### Uitvoerend:

Na het zetten van de thee worden er groepjes gemaakt. De leerlingen proeven de thee.

Kunnen ze achterhalen welk kruid/ welke plant is gebruikt?

Ze bespreken met elkaar hoe ze het hebben gemaakt, wat ze opvalt aan de smaak en of het hun smaak is.

Om de opdracht uitdagender te maken, kunnen de leerlingen in de theegids (bijlage bij deze les) opzoeken welke kruiden helpen bij een bepaald ongemak.





## JEUGDCANON BERGEN OP ZOOM



### JAGERS EN BOEREN

### KRUIDENTHEE: ANTWOORDEN

Deze thee is onder andere goed voor problemen bij:

|                   |   |
|-------------------|---|
| Munt:             | darmen, hoofdpijn, slapen                   |
| Kamille:          | keelpijn, hoofdpijn                         |
| Lavendel:         | hoofdpijn, winderigheid                     |
| Brandnetel:       | jicht, gewrichtsontsteking                  |
| Tijm:             | slijmophoping, verzachten van hoestklachten |
| Paardenbloemblad: | nierstenen, blaasontsteking                 |

