



Naam van de les: Kruiden(thee)

Doel van de les:

De bollenstreek is bekend om zijn bloemenvelden. Veel eerder dan de bloemeteelt, waren er kruidenvelden. De streek leverde de kruiden, die gebruikt werden om te koken en voor medicijnen, ook aan de steden.

De leerlingen leren over thee, maken daarna de koppeling met het verleden van de streek en maken tot slot een kopje kruidenthee.

VOORBEREIDING

Voorwerk door docent:

Verzamel (verse) kruiden, voor inspiratie kan [hier](#) gekeken worden. Zorg voor water, een waterkoker, kopjes en theezeefjes.

UITVOERING

Reflecteren

Na het zetten van de thee, worden er groepjes gemaakt.

De leerlingen proeven de gemaakte thee van elkaar. Ze bespreken na hoe ze het hebben gemaakt, wat ze opvalt aan de smaak en of het hun smaak is.

DIFFERENTIATIE

Leerlingen kunnen een aantal kruiden bij elkaar voegen.

Om de opdracht uitdagender te maken kunnen ze bijvoorbeeld [in deze theegids](#) kijken wat de verschillende kruiden voor werking hebben. Ook kunnen ze op zoek gaan naar de juiste kruiden bij een bepaald ongemak, zoals buikpijn.

DE OPDRACHT

Hieronder een beschrijving hoe thee gemaakt kan worden.

Een kruidenthee maken.

Een kruidenthee wordt ook wel infusie of tisane genoemd en is een traditionele methode om kruiden te bereiden. Bij infusies worden de tere delen van de plant (bladeren, bloemen en zaden) gebruikt, waarvan de medicinale werking vrijkomt in water.

Gebruik voor het maken van een kruidenthee niet de pot waarin u gewone thee zet, omdat het looizuur de werking van de ingrediënten uit de kruidenthee kan overvleugelen. Als u uw thee in een kop zet, dek deze dan gelijk af. Bepaalde ingrediënten van de thee bevatten namelijk vluchtige oliën die gemakkelijk verdampen, waardoor de geneeskrachtige werking van de thee minder wordt. De thee kan heet worden gedronken of worden gekoeld in de koelkast voor later gebruik. Bewaar de thee maximaal 24 uur.

Werkwijze & hoeveelheden.

Benodigdheden voor een theepot (3 tot 4 koppen thee)

6 dl kokend water

20 gram gedroogde of 30 gram verse kruiden

Benodigdheden voor een kop

2 gram (1 tot 2 theelepels) gedroogde of 3 gram (2 tot 3 theelepels) verse kruiden

Gebruik voor uw thee 1 kruid of een combinatie van 2 of 3 verschillende kruiden (gelijke porties), die samen de bovengenoemde hoeveelheid vormen.

Verwarm bij het zetten van een pot thee eerst de pot, doe dan de kruiden in de pot en giet het kokende water erop. Dek de pot af en laat de thee 10 minuten trekken. Giet de thee door een theezeefje in een kop en voeg eventueel honing toe om de thee te zoeten.

Doe bij het maken van 1 kop thee de kruiden in een theezeefje en plaats dit boven de kop. Giet er vervolgens heet water op, dek het kopje af en laat de thee 10 minuten trekken. Voeg eventueel wat honing toe. Drink 2 of 3 maal daags een kop, afhankelijk van de voor u geldende dosering.

Voorbeeld: Thee tegen verkoudheid en griep.

Een halve dosering duizendblad

Een halve dosering vlierbloesem

Een snuifje pepermunt

Dit middel (voor volwassenen) verlaagt de koorts, verminderd de neusverkoudheid en stimuleert het zweten, waardoor het lichaam gereinigd wordt en kan herstellen.