



## Les: Kruideninfusie maken (kruidenthee)

Tijdens de les ervaren de leerlingen de tijd van jagers en verzamelaars. Ze onderzoeken de omgeving op kenmerken, waar een specifieke plant goed kan groeien. Ze determineren planten uit deze omgeving en maken hier een kruideninfusie van.

*Kerdoelen: 34, 40, 52*

### Van welke planten uit de omgeving kunnen we zelf een infusie maken?

Jagers en verzamelaars (geschiedenis) haalden hun voeding uit de omgeving. Ze wisten precies welke planten je kon eten. Nu halen we ons voedsel vooral uit de supermarkt, maar die voedzame planten groeien nog steeds in onze omgeving. Tijdens deze les gaan we terug naar de tijd van de jagers en verzamelaars, zoeken we eetbare planten en maken hier een kruideninfusie van. We maken geen thee, omdat we daar theebladeren voor nodig hebben en de theeplant niet in Nederland groeit.

Leerlingen krijgen per groepje de bijgevoegde kaarten en eventueel ZOEKkaarten. Ze gaan op de aangegeven plek op zoek naar paardenbloem, heermoes, madelief, brandnetel of echte kamille (dit kan uitgebreid worden, bijvoorbeeld door leerlingen te laten opzoeken welke planten ook gebruikt kunnen worden). Ze determineren de planten en nemen deze mee in de klas. In de klas wordt een theelepeltje van de bruikbare plantendelen in een glas gedaan. Hierop wordt kokend water gegoten en dit wordt afgedekt met een schoteltje. Na zo'n 3-5 minuten wordt de inhoud van het glas gefilterd door een filter. Hierna kan de kruideninfusie gedronken worden.

Evalueer de activiteit. Konden de planten eenvoudig gevonden worden? Hoe wisten leerlingen zeker dat ze de juiste soort hadden? Hebben ze op een schone plek geplukt? Welke kruideninfusie vinden ze het beste smaken? Wat zijn de gunstige eigenschappen van hun kruideninfusie? Hebben ze een beter beeld van hoe jagers en verzamelaars leefden?

### Tips voor de uitvoering

- Kies een geschikte plek, geen plek waar honden uitgelaten worden of vlak langs een akker (kans op bestrijdingsmiddelen)
- Wijs de leerlingen op het drinken van beperkte hoeveelheden kruidenthee, wanneer ze dit thuis ook willen gaan doen.
- Lees vooraf bijgevoegde kaarten door, hierop staan tips en ook zaken omtrent de gezondheid.

Bron voor de les:

Galle, L. (2022). *In het wild geplukt: eetbare wilde kruiden, bloemen, zaden & wortels verzamelen & bereiden*. Uitgeverij Sterck & De Vreese

ZOEKkaart bermenplanten/  
bijgevoegde kaarten

Snelkoker

Glazen + schoteltje

Filter (koffiefilter/  
kaasdoek/ keukenpapier)

Deze les is gemaakt door pabodocenten en tijdens de veldwerkweek in Cadzand uitgevoerd.