**Docententoelichting bij de leeractiviteit ‘Kruidenthee, kruidenolie en kruidentinctuur’**

**Uitvoering**

De leeractiviteit bestaat vooral uit een theeproeverij. Over de kruidenolie en de kruidentinctuur staan alleen een korte tekst en wat vragen in de leeractiviteit. Het is de bedoeling dat leerlingen in ieder geval één thee uit elke groep proeven. Niet alle kruidentheeën zijn lekker. Leerlingen hoeven daarom niet een heel kopje of glas leeg te drinken; het gaat alleen maar om proeven en ruiken.

Sint-Janskruid mag niet naast medicijnen gebruikt worden!

**Voorbereiding**

Misschien is het een idee om leerlingen zelf een theekopje of een theeglas mee te laten nemen. Dit scheelt veel afval. Als leerlingen een thee geproefd en geroken hebben, moeten ze het kopje of het glas wel omspoelen voor ze de volgende thee proeven en ruiken.

Lijnzaadbrood is te verkrijgen bij Ekoplaza, u moet het waarschijnlijk wel bestellen.

Sommige van de theeën zijn te koop bij Albert Heijn of de drogist. De theeën kunt u ook bestellen op de hieronder genoemde websites. U hoeft ze niet allemaal aan te schaffen, u kunt een keuze maken uit de theeën. Zorgt u er wel voor dat er uit elke groep minstens één thee beschikbaar is.

<https://jacob-hooy.nl/theezakjes.html>

https://the-art-of-tea-herbs-spices.nl/product-categorie/a-losse-thee/13-kruiden-thee/04-kruiden-thee/

<https://kruidenrijk.nl/product-categorie/losse-thee-kruiden-biol/>

Op het moment van schrijven zijn de volgende enkelvoudige theeën verkrijgbaar:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Jacob Hooy | The art of tea … | Het Kruidenrijk |
| **Bitterstoffen** |
| (Sint)-Janskruid |  |  | x |
| Paardenbloem |  |  | x |
| **Looistoffen**  |
| Agrimonie  |  |  | x |
| Braam  |  |  | x |
| Brandnetel  | x | x | x |
| Guldenroede  | x |  | x |
| Moerasspirea  |  |  | x |
| Vrouwenmantel  |  |  | x |
| **Slijmstoffen**  |
| Kaasjeskruid  |  |  | x |
| Fenegriek  |  |  | x |
| **Etherische olie** |
| Citroenmelisse  |  |  | x |
| Kamille  | x | x | x |
| Pepermunt  | x | x | x |
| Salie  | x | x | x |
| Venkel  | x | x | x |

Groene thee kan ook nog gebruikt worden in de groep met looistoffen.

Bij Jacob Hooy gaat het om theezakjes die in doosjes zijn verpakt. Gebruiksaanwijzing: doe het zakje in een kopje (150 – 200 mL)en overgiet dit met kokend water, 5 – 10 minuten laten trekken. De gebruiksaanwijzing staat ook op het doosje. De theeën mogen gezoet worden, maar dat is bij deze proeverij niet aan de orde. Het gaat om de pure smaak van de kruidenthee.

Bij The Art of Tea, Herbs and Spices gaat het om losse thee. Gebruiksaanwijzing: doe 2 theelepels thee in een kopje en overgiet dit met kokend water, 5 – 7 minuten laten trekken. Venkel moet 10 minuten trekken; zaden zijn wat moeilijker te extraheren.

Het Kruidenrijk verkoopt alleen maar losse thee. Op de website staan geen gebruiksaanwijzingen. De leerlingen kunnen anderhalve theelepel per kopje gebruiken. Voor kaasjeskruid is lauw water nodig, omdat dit kruid uit tere bloemen bestaat. Fenegriek bestaat uit zaden, dus deze thee moet ook wat langer trekken.

De theeën met etherische olie moeten afgedekt zijn tijdens het trekken omdat deze olie snel vervliegt.

Voor de proef met lijnzaad heeft u heel lijnzaad nodig, dus geen gebroken/gekneusd lijnzaad.

Op internet is veel informatie te vinden over de diverse kruiden. U kunt ook gebruik maken van het naslagwerk:

Verhelst, G. (2018): *Groot handboek Geneeskrachtige Planten*. BVBA MANNAVITA, Wevelgem, België.

**Wetenswaardigheden**

Vroeger hadden groenten meer bitterstoffen. De hoeveelheid daarvan is door middel van veredeling verminderd. Goed voor de smaak, maar minder voor de spijsvertering!

De kruidenolie van Sint-Janskruid bevat de stof hypericine die de huid lichtgevoelig maakt. Dit houdt in dat, wanneer je in de zon gaat zitten of lopen na je ermee ingesmeerd te hebben, de huid geïrriteerd kan raken. De olie is wel geschikt na een zonnebad, dan werkt de olie juist verzachtend en helend. Hypericine is ook de stof die de olie de mooie rode kleur geeft.