

# Zalfjes maken met kruiden

DOCENT

## Inhoud

De leerlingen maken zalfjes met kruiden en leren over planten.

## Niveau

GT /havo / vwo

3

## Duur

50 minuten (Exclusief voorbereiden en klaarzetten van materialen)

## Leerdoelen / eindtermen

Aan het einde van deze werkvorm kunnen leerlingen:

- stapsgewijs hun eigen kruidenzalfjes maken.
- toelichten dat kruiden verschillende functies kunnen hebben.

## Benodigheden

Algemeen:

Een (aantal) kooktoestellen

Per groepje:

- Als basis zuivere vaseline, palmvet of olijfolie
- Benodigde delen van het kruid, eventueel gedroogd
- Mesjes met snijplank en/of scharen
- Vijzel
- Kleine steelpan / eventueel pan met water
- Schoon katoenen doekje om te zeven (bv. stuk oud laken)
- Potjes (door leerlingen mee laten nemen)
- Eventueel etiketten
- Keukenrol



# Zalfjes maken met kruiden

DOCENT

## Wat ga je doen?

Leerlingen maken kruidenzalfjes.

Dit doen ze in tweetallen of groepjes en volgens onderstaand stappenplan.



## Instructie

**Het stappenplan is als volgt.**

Stap 1: Verzamel alle materialen.

Stap 2: Maak het betreffende kruid goed schoon. Knip/snijd het kruid fijn en maal het in de vijzel.

Stap 3: Gebruik evenveel vet/olie als kruid (niet in gewicht, maar in volume) en doe dit in het kleine steelpannetje.

Stap 4: Verwarm water in een (andere) pan, verhit het vet/de olie in het steelpannetje (au bain-marie) boven de pan water. Zodra het vet gesmolten is, voeg je de kruiden toe. Bij toevoeging van wortel zo lang verhitten tot de stukjes wortel glazig zijn, bij toevoeging stukjes bloem of blad niet langer dan 3 minuten mee verhitten.

Let op! *Als je het steelpannetje met vet direct verhit op een brander of kookplaat, laat de temperatuur dan niet te hoog oplopen, dan verdampt er te veel water waardoor de zalf na afkoeling hard wordt. Haal eventueel de pan af en toe van het vuur/van de kookplaat. Pas op voor het aanbranden van de kruiden, daarom goed roeren.*

Stap 5: Leg het stuk doek over een (jam)potje, maak een kuiltje, giet daar het mengsel in en ga vervolgens het geheel zeven. Soms moet je even knijpen om de nog vloeibare zalf in het potje te krijgen (krijg je meteen lekker vette vingers). De resten van het kruid blijven achter in het doek.

Stap 6: Eventueel kun je nog etiketten maken en deze op de potjes plakken.

Stap 7: Alle materialen opruimen.

Let op! *Giet resten vet en olie niet door de gootsteen! Veeg dit op met keukenrol en gooi dit in een prullenbak voor restafval.*

# Zalfjes maken met kruiden

DOCENT



## Instructie vervolg

Tips voor kruiden die gebruikt kunnen worden:

Afhankelijk van de aard van de 'verwonding' kunnen verschillende kruiden worden gebruikt om het genezingsproces gunstig te beïnvloeden:

<b>St. Janskruid</b>	Kleine brandwonden, zonnebrand, wratten, rode luieruitslag. Gebruik de bloeiende bloemen. (Bloeitijd: juni – september)
<b>Goudsbloem</b>	Eenvoudige open verwondingen en zweren. Gebruik de bloeiende bloemen (fijn snijden/hakken). (Bloeitijd: mei tot de eerste nachtvorst)
<b>Smeerwortel</b>	Zweren en kleine wonden. Gebruik de wortel: buitenkant eraf schillen, de wortel in dunne plakjes snijden. (Bloeitijd: eind april tot in augustus)
<b>Brandnetel</b>	Kleine brandwonden, zonnebrand, jeukende huiduitslag zoals insectenbeten en galbuiten. Gebruik de bladeren, in kleine stukjes knippen/snijden/hakken. (Bloeitijd: juni tot laat in de herfst)
<b>Madeliefje</b>	Blauwe plekken en builen, alle gevolgen van een val. Gebruik de bloemen, in kleine stukjes snijden/hakken. (Bloeitijd: mei tot juli)

# Zalfjes maken met kruiden

## Wat ga je doen?

Tassen onder je stoel of tafel.

Tijdens het practicum ga je niet lopen door de klas, vraag het eerst even aan de docent.

Op aanwijzing van docent/TOA ga je de benodigdheden halen die nodig zijn voor dit practicum. Wat je nodig hebt lees je hieronder.

Je gaat in tweetallen of in groepjes aan de slag met het maken van kruidenzalfjes.

Volg het stappenplan en luister goed naar aanwijzingen van de docent.

## Wat heb je nodig

Een kooktoestel (eventueel deel je deze met andere groepjes).

Per groepje:

- Als basis zuivere vaseline, palmvet of olijfolie
- Benodigde delen van het kruid, eventueel gedroogd
- Mesjes met snijplank en/of scharen
- Vijzel
- Kleine steelpan / eventueel pan met water
- Schoon katoenen doekje om te zeven (bv. stuk oud laken)
- Potjes (door leerlingen mee laten nemen)
- Etiketten
- Keukenrol





# Zalfjes maken met kruiden



## Hoe pak je het stap-voor-stap aan?

Stap 1: Maak het gekozen kruid goed schoon. Knip/snij het kruid fijn en maal het in de vijzel.

Stap 2: Gebruik evenveel vet/olie als kruid (niet in gewicht, maar in volume) en doe dit in het kleine steelpannetje.

Stap 3: Verwarm water in een (andere) pan, verhit het vet/de olie in het steelpannetje (au bain-marie) boven de pan water. Zodra het vet gesmolten is, voeg je de kruiden toe. Bij toevoeging van wortel zolang verhitten tot de stukjes wortel glazig zijn, bij toevoeging stukjes bloem of blad niet langer dan 3 minuten mee verhitten.

Let op!: *Als je het steelpannetje met vet direct verhit op een brander of kookplaat, laat de temperatuur dan niet te hoog oplopen, dan verdampt er teveel water waardoor de zalf na afkoeling hard wordt. Haal eventueel de pan af en toe van het vuur/van de kookplaat. Pas op voor het aanbranden van de kruiden, daarom goed roeren.*

Stap 4: Leg het stuk doek over een (jam)potje, maak een kuiltje, giet daar het mengsel in en ga vervolgens het geheel zeven. Soms moet je even knijpen om de nog vloeibare zalf in het potje te krijgen (krijg je meteen lekker vette vingers). De resten van het kruid blijven achter in het doek.

Stap 5: Eventueel kun je nog etiketten maken en deze op de potjes plakken.

Stap 6: Alle materialen opruimen volgens instructie van de docent/TOA.

# Zalfjes maken met kruiden

LEERLING

Naam

.....

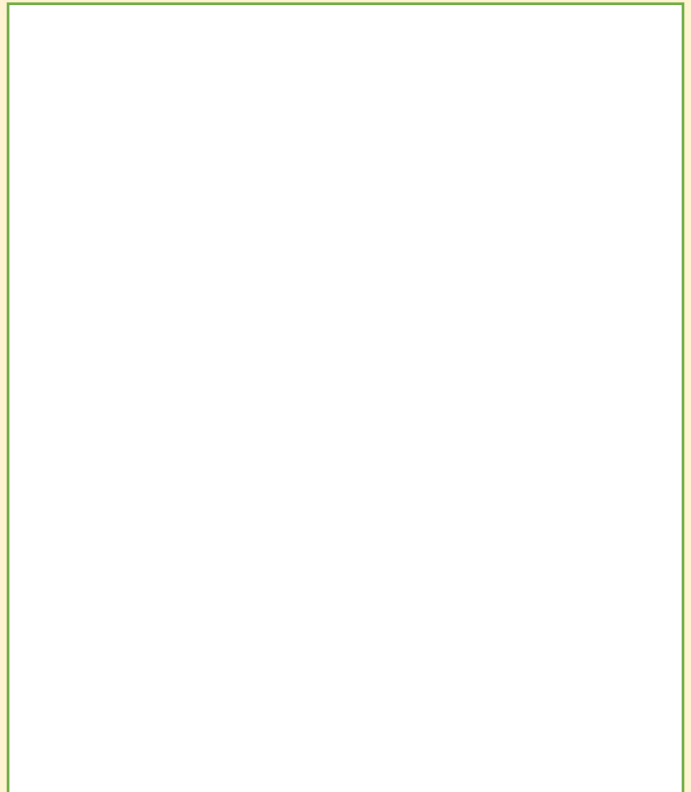
Klas

.....

## Vragen en antwoorden

1. Welk kruid heb je gekozen en waarom?

2. Maak hieronder een kleine schematische tekening van het gekozen kruid. Benoem vervolgens de volgende onderdelen indien aanwezig: blad, stengel, nerf, wortel.



3. Waar vindt bij het door jouw gekozen kruid fotosynthese plaats?

