Zalfjes maken.

Bij voorkeur voer je deze activiteit uit in een periode dat de benodigde kruiden bloeien. Je kunt dan laten zien dat planten ook een nuttige functie kunnen hebben en je kunt het combineren met een plantaardig thema.

Benodigdheden:

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 & pan met water

- schoon katoenen doekje om te zeven (b.v. stuk oud laken)

- potjes (eventueel door kinderen mee laten nemen)

- eventueel etiketten

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

St. Janskruid kleine brandwonden, zonnebrand, wratten, rode luieruitslag. Gebruik de bloeiende bloemen.

Goudsbloem eenvoudige open verwondingen en zweren. Gebruik de bloeiende bloemen (fijn snijden/hakken).

Smeerwortel zweren en kleine wonden. Gebruik de wortel: buitenkant eraf schillen, de wortel in dunne plakjes snijden.

Brandnetel kleine brandwonden, zonnebrand, jeukende huiduitslag zoals insectenbeten en galbuiten. Gebruik de bladeren, in kleine stukjes knippen/snijden/hakken.

Madeliefje blauwe plekken en builen, alle gevolgen van een val. Gebruik de bloemen, in kleine stukjes snijden/hakken.

RECEPT

Maak het betreffende kruid goed schoon. Knip/snijdt het kruid fijn en maal het in de vijzel.

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

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

*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.*

De doek over een (jam)potje leggen, een kuiltje erin maken en 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. Etiketjes laten maken.

Rozenblaadjesgelei (of paardenbloemgelei)

Benodigdheden:

* 15-20 gram rozenblaadjes (gedroogd)
* Geleisuiker
* Pan met 250 ml water
* maatbeker
* pan/kookplaatje
* schaaltje/kom
* zeef
* jampotje(s)
* houten lepel

Pluk voldoende rozenblaadjes (en spoel ze af met water).

Breng 250 ml water aan de kook en voeg de rozenblaadjes toe.

Laat de rozenblaadjes 10-15 minuten meekoken.

Zeef de massa (bloemsap opvangen in schaaltje/kom of andere pan) en pers deze licht uit in de zeef. Je houdt ongeveer 125 ml bloemsap over.

Kijk op de verpakking van de geleisuiker voor de juiste hoeveelheid geleisuiker die je moet toevoegen.

Bij gebruik van Van Gilse Geleisuiker speciaal (voor halfzoete jam):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aantal ml vruchtensap (bloemsap) | 1100 ml | 125 ml |
| Aantal gram geleisuiker | 500 gram | 55 gram |

Voeg de geleisuiker toe aan het bloemsap en laat alles nog 1-2 minuten borrelend doorkoken.

Giet de gelei in een schoon jampotje en laat het afkoelen.

*Je kunt de gelei ook maken met de bloemen van de paardenbloem.*

Pluk voldoende paardenbloemen (niet langs de snelweg), verwijder zorgvuldig alle groene kelkblaadjes en steeltjes. Aan het bloemsap voeg je extra wat citroensap toe, daarna voeg je de geleisuiker toe.

Lijmen met aardappels

Uit leskist Smaaklessen.

Ontdek samen met uw klas wat je allemaal met een aardappel kunt doen. Maak bijvoorbeeld samen aardappellijm!

Wat moet je doen?

Rasp 150 gram geschilde aardappelen.

Doe de geraspte aardappelen in een kom en giet daar 200 ml water bij.

Roer goed.

Zeef het mengsel boven een pan en druk er zoveel mogelijk sap uit.

Kook het sap en roer goed. Het sap wordt langzaam dikker.

Laat het nog even doorkoken en daarna goed afkoelen in een glazen potje.

Met deze lijm kun je heel goed papier lijmen!

Brandnetelsoep <http://www.smulweb.nl/recepten/772172/Brandnetelsoep> (juni 2014)

Tos en Otje aten hun soep uit grote kommen. De muizen waren naar bed, in hun [vergiet](http://www.smulweb.nl/site/clickout/1072). Het was allemaal erg vredig en ze waren diep gelukkig.

Voorgerecht uit het Annie M.G.Schmidt Kookboek.

INGREDIENTEN 4 personen

250 gr brandnetels  
1 liter koud water  
2 kruidenbouillontabletten  
snufje [zout](http://www.smulweb.nl/wiki/218/Zout) en peper

HULPMIDDELEN

(plastic) handschoenen  
vergiet  
[snijplank](http://www.smulweb.nl/site/clickout/1060)  
mesje  
houten lepel  
soeppan

Voorbereiding

Dit is een echte lente soep. De brandnetels moet je namelijk zelf plukken. Als je brandnetels gaat plukken voor deze soep, moet je niet vergeten net als Otje handschoenen aan te trekken.  
Heel jonge brandnetels pluk je in hun geheel en van grotere brandnetels pluk je alleen de bovenste jonge blaadjes. Als je de brandnetels kookt prikken ze niet meer.

Bereidingswijze

1. Was de brandnetels met handschoenen aan. Laat de brandnetels uitlekken in het vergiet. Snij de brandnetels in smalle reepjes. Doe ze in de pan en doe er het water bij. Nu kun je de handschoenen uitdoen. Zet het vuur hoog en wacht tot de soep begint te koken. Doe de bouillontabletten erbij. Roer af en toe door de soep met de houten lepel.  
2. Laat de soep, met de deksel op de pan, 5 minuten zachtjes doorkoken.  
3. Breng de soep op smaak met zout en peper.

Serveertips

In plaats van brandnetels kun je ook verse spinazie gebruiken. Als je spinazie gebruikt moet je de soep meteen opeten, je mag de soep als hij is afgekoeld niet meer opwarmen.

Gefrituurde vlierbloesem

<http://www.plukdestad.nl/recepten.html?RId=5&soort=6> (juni 2014)

Soort recept: bijgerecht

Ingrediënten: 1 ei, meel, melk, 12 vlierbloesem

Benodigdheden: frituurvet, frituurpan

Bereiding: Pluk de vlierbloesem op het moment dat de bloesem goed bloeit. Pluk ze het liefst als het een paar dagen niet geregend heeft. Dan zit er namelijk het meeste smaak aan. Maak van het ei, de meel en de melk het pannenkoekbeslag. Warm het frituurvet op. Test met een stukje oud brood of de temperatuur goed is. Zodra de temperatuur goed is pak je een vlierbloesemscherm en doop hem in het beslag. Doop het scherm met de bloemetjes naar beneden in de frituurolie. Als het goed is zetten de bloemetjes zich weer uit. Bak ze in enkele minuten goud bruin. Laat het vet uit druipen door de schermen op wat keukenpapier uit te laten lekken. Vers en nog warm zijn ze het lekkerst.

Pesto van zevenblad (of brandnetel)

<https://www.smulweb.nl/recepten/1390747/Pesto-vam-zevenblad> (mei 2019 met aanpassingen)

Pesto van het ingrediënt wat de vloek is voor tuinders, maar erg gezond en lekker is. Zevenblad is goed tegen Jicht, wordt in Duitsland Jichtkraut genoemd. Ook bij lichte artrose kan het de pijn verminderen.

Zevenblad, zoveel als je kunt vinden. Afgewogen evenveel geraspte kaas, oude Hollandse of Parmezaanse, wat je lekker vindt en evenveel noten, Pijnboompitten zijn lekker, maar erg duur, dus het kan ook met bijv. walnoten.

Verder knoflook, als je er van houd gewoon veel. En voor het smeuïg maken (olijf) olie.

Voorbereiding

Zevenblad wassen en van de stelen afhalen (zeker als hij niet zo jong meer is) en in kleine stukken snijden. Eventueel in de keukenmachine zo fijn mogelijk maken. Gebruik je brandnetel: afspoelen met heet water of even koken, dan prikt de brandnetel niet meer. Kaas raspen, noten pellen en fijn maken.

Bereidingswijze

Het zevenblad met keukenmachine of in een vijzel zo fijn mogelijk maken. De gemalen noten, de kaas en de geperste knoflook toevoegen. Mengen terwijl je veel olie erdoor druppelt.

Materialen komen van:

[www.glazen-en-potten.nl](http://www.glazen-en-potten.nl)

      zalfpotje 50 g €0,26 - deksel €0,11

      klein glazen potje 47ml €0,51 - deksel €0,21

      groter jampot 225ml €0,63 - deksel €0,24

[www.Natuurproduct.com](http://www.Natuurproduct.com)

      rozenblaadjes (bloem) 5 x 50g voor €17,85

      goudsbloem 250g €10,90

      brandbetel (thee) 250g €5,95

      maar het leukste is natuurlijk: laat de leerlingen zelf plukken

            (bijvoorbeeld madeliefjes voor zalf of paardenbloem voor de gelei)

[www.Drogist.nl](http://www.Drogist.nl)

      witte vaseline 1000g €23,02