

Kruidje-roer-me goed – koken met kruiden

Inleiding

In deze les gaan we aan de slag met kruiden. In de biologie slaat het woord 'kruid' op niet-verhoude planten. Maar hier gebruiken we het woord 'kruid' voor planten die we in de keuken of als geneesmiddel gebruiken. De nodige achtergrondinformatie over kruiden vind je in de 'Technische handleiding voor een groene school'.

Je kunt kruiden uit de schooltuin gebruiken, maar ook heel wat kruiden groeien spontaan op het schoolterrein of in de omgeving van de school. Denk maar aan de madeliefjes en paardenbloemen in het grasveld en brandnetels in de wegberm. We hebben gekozen voor een breed gamma van eenvoudige, speelse recepten, die zeer geschikt zijn om samen met de kinderen klaar te maken.

Het ideale moment

- **Duur:** afhankelijk van het gekozen recept
- **Seizoen:** lente en zomer

Het benodigde materiaal

Het benodigde materiaal en de ingrediënten vind je terug bij elk recept.

Werkwijze

Hieronder vind je een opsomming van originele recepten om samen met de kinderen uit te proberen: het zijn eenvoudige recepten, zodat de kinderen zo veel mogelijk zelf kunnen doen. Bij elk recept staat stap voor stap uitgelegd wat er moet gebeuren. Enkele belangrijke opmerkingen voor je van start gaat: verzamel alleen onbespoten planten en pluk zeker geen planten op vervuilde plaatsen (langs een drukke weg, naast een veld dat bespoten is, dicht bij een stort). Kinderen moeten ook leren dat ze zeker niet mogen eten van planten die ze niet kennen! We verwijzen hiervoor ook naar de bijlage over giftige planten in de technische handleiding.

Kruidenthee

Om thee te maken, kun je zowel verse als gedroogde kruiden gebruiken. Van verse kruiden heb je wel een dubbele dosis nodig. Een goede kruidenthee maak je zo:

- Gebruik een stenen of glazen theepot, dus beter geen metalen. Spoel de pot even met heet water.
- Doe de kruiden rechtstreeks in de theepot. In een thee-ei zitten de kruiden te dicht bijeengepakt en dan kan het water er niet goed bij. Neem als dosis 1 koffielepel gedroogde kruiden per kop of per 150 ml; bij verse planten neem je het dubbele.
- Giet kokend water over de kruiden. Dek de theepot af en laat 5 à 10 minuten trekken. Giet daarna de thee door een zeefje. De thee kan je in een thermos warm houden.

Lindebloesemthee

- Pluk de lindebloesems als ze net open gaan (eind juni, begin juli). Dat lukt nog net op het einde van het schooljaar. Pluk de bloesems en het schutblad.
- Je kunt de bloesems eerst drogen op een groot stuk papier of laken in een goed verluchte kamer, maar niet in de zon. Na ongeveer veertien dagen – als ze kraken in je hand – zijn de lindebloesems droog.
- Je kunt thee maken met verse of gedroogde bloesems, zoals hierboven beschreven.

Kamillethee

- Er bestaat verwarring rond kamille omdat er als tuinplant twee soorten bestaan: echte kamille (*Matricaria recutita* of *Matricaria chamomilla*) en roomse kamille (*Chamaemelum nobile* of *Anthemis nobilis*). Ze hebben dezelfde geneeskrachtige waarde, maar de echte kamille wordt het vaakst gebruikt, omdat hij krachtiger is. Voor thee kun je beide soorten gebruiken.
- Echte kamille is een eenjarige plant die tot 60 cm hoog wordt. De stengels zijn onbehaard en het bloemhoofdje is hol als je het doorsnijdt. Echte kamille bloeit van mei tot september. Roomse kamille is een vaste plant die maar tot 35 cm hoog wordt, met behaarde stengels.
- In het wild komen bij ons drie soorten kamille voor: echte kamille, reukloze kamille en schijfkamille. Je kunt van alledrie thee maken, maar vooral echte kamille is sterk aromatisch.
- Van kamille pluk je enkel de bloemetjes. Maak er thee van zoals hierboven beschreven.

De bladeren van munt, salie en citroenmelisse en de bloemen van vlier en lavendel zijn ook erg geschikt om thee van te maken.



Siroop en limonade

Siroop kun je voor van alles gebruiken: om lekkere limonade te maken en om op pannenkoeken te smeren bijv. Het basisrecept voor bloemensiroop is als volgt:

- Neem een glazen bokaal en vul die voor $\frac{3}{4}$ met bloemen. Snijd de bloemen zo fijn mogelijk.
- Snijd een onbespoten citroen in stukken (je kunt de citroen ook eerst schillen) en voeg die bij de bloemen.
- Overgiet alles met koud water, sluit de bokaal af en laat 24 uur trekken op een warme plaats, maar niet in de zon.
- Giet het mengsel door een zeef. Duw met een vork het vocht uit de bloemen.
- Meet de hoeveelheid sap en voeg de helft suiker toe: bij 1 l sap voeg je 0,5 kg suiker. Breng het mengsel aan de kook. Als de eerste bubbels verschijnen, neem je de pot van het vuur.
- Giet de hete vloeistof in bokalen of flessen totdat die boordevol zijn. Sluit af met een metalen schroefdeksel. Door de bokalen of flessen omgekeerd te laten afkoelen worden ze hermetisch afgesloten. Daardoor kun je de siroop een jaar bewaren, zolang de bokaal niet geopend is geweest. Heb je een fles of bokaal siroop geopend, dan kun je de siroop nog veertien dagen in de koelkast bewaren.
- Door aan plat water of bruisend water siroop toe te voegen, krijg je lekkere limonade. Hoe meer siroop, hoe zoeter de limonade. Van 1 bokaal siroop (van ongeveer 1 l) kun je voor een klas van 20 à 25 kinderen limonade maken.

Je kunt siroop maken van de bloemen van de volgende kruiden: madeliefje, paardenbloem, roos (snijd bij rozen eerst het onderste, lichter gekleurde deel van de bloemen af), (maarts) viooltje, klein hoefblad, meidoorn, lindebloesems en vlierbloesems (je mag de hele bloemschermen gebruiken). Bij citroenmelisse gebruik je de bladeren om siroop te maken.

Betoverende ijsblokjes

Vrolijk drankjes op met ijsblokjes waarin een bloemetje gevangen zit. Ga als volgt te werk:

- Gebruik alleen eetbare bloemen! Het resultaat is het mooist met kleine bloemetjes. Enkele mogelijkheden zijn de bloemen van basilicum, bernagie, hondsdraf, kamille, lavendel, madeliefje, meidoorn, munt, roos, salie, tijm, viooltje en vergeet-mij-nietje.
- Vul de bakjes voor de ijsblokjes voor de helft met water en plaats er per ijsblokje een of meerdere bloemen in.
- Plaats de bakjes voor een nacht in de diepvriezer. Dan vul je de rest van de bakjes met water en zet je ze opnieuw in de diepvriezer. Zo komen de bloemen mooi in het midden van de ijsblokjes te zitten.

Soep

Als er op school een moestuin is, dan zul je heel wat groenten hebben waarvan je soep kunt maken. Maar het moet niet altijd de traditionele courgette- of pompoensoep zijn. Hier volgen twee recepten voor niet zo alledaagse soepen.

Soep met Oost-Indische kers

Benodigdheden (voor 12 personen):

- ongeveer 200 blaadjes van de Oost-Indische kers (laat met een klas van 20 kinderen elk kind ongeveer 10 blaadjes plukken)
- 3 preistengels
- 5 takjes groene selder
- 5 wortelen

Ga als volgt te werk:

- Snijd de blaadjes en de groenten fijn.
- Kook de fijngesneden groenten en blaadjes in ongeveer 3 l groentebouillon. Je kunt de soep ook mixen.

Brandnetelsoep

Benodigdheden (voor 4 personen):

- 3 pijpuitjes
- 50 g brandneteltoppen (bovenste 3 à 5 blaadjes)
- 2 grote wortelen
- enkele takjes peterselie
- 1 l groentebouillon

Ga als volgt te werk:

- Trek handschoenen aan om de brandneteltoppen te plukken of trek een plastic zakje over je hand.
- Snijd de pijpuitjes in dunne ringen. Snijd de wortelen in kleine stukjes of rasp ze fijn met een rasp. Snijd de peterselie en de brandneteltoppen fijn.
- Fruit de uitjes in een pan en voeg er de wortelen en de peterselie aan toe. Laat even stoven.



- Voeg de groentebouillon en de brandneteltoppen toe.
- Breng aan de kook en laat nog 10 à 15 minuten zachtjes doorkoken.
- Je kunt de soep ook mixen; veel kinderen eten soep zo liever.

Zalven

Heel wat kruiden zijn niet alleen lekker, maar hebben ook geneeskrachtige eigenschappen. We hebben hier gekozen voor een gemakkelijk te bereiden zalf die de kinderen ook zelf zonder gevaar kunnen gebruiken.

Goudsbloemzalf

Goudsbloemzalf werkt voedend voor een ruwe en droge huid en is dus ideaal als handcrème. De zalf werkt ook verzachtend bij kloofjes in de lippen.

Ga als volgt te werk:

- Gebruik alleen de bloemblaadjes. Kinderen vinden het een leuke bezigheid om bloemen te plukken en de bloemblaadjes eraf te trekken. Je hebt 50 à 100 g nodig. Stop de blaadjes in een glazen pot. Goudsbloem bloeit van juni tot en met september.
- Voeg ongeveer ¼ l olijfolie toe. De precieze hoeveelheden zijn niet exact te voorspellen, maar zorg ervoor dat alle blaadjes ondergedompeld zijn in de olie.
- Sluit de pot goed af en laat het mengsel gedurende drie weken trekken op een warme plaats.
- Giet het mengsel door een zeef. Per 4 el van de gezeefde goudsbloemolie voeg je 7 g bijenwas toe in een vuurvast potje.
- Verwarm dit potje *au bain-marie* tot alles gesmolten is.
- Klop de zalf nu op tot ze is afgekoeld.

Je kunt op dezelfde manier te werk gaan om brandnetelzalf te maken, een probaat middel tegen eczeem. Voor brandnetelzalf gebruik je de bladeren van de brandnetels.

Als je de zalven in mooie potjes stopt, zijn ze een leuk cadeautje voor moederdag.

Azijn en olie

Ook ideaal als moederdagcadeautje: mooie flesjes met zelfgemaakte kruidenazijn of kruidenolie. Een breed gamma van kruiden komt hiervoor in aanmerking. Er zitten zeker wel enkele kruiden tussen die in jouw schoolomgeving voorkomen.

Olie

De werkwijze om kruidenolie te maken:

- Vul een glazen pot losjes (dus zonder te 'proppen') met vers geplukte kruiden.
- Voeg onverwarmde olie toe tot de pot vol is. Gebruik geen olie die van zichzelf al een sterke smaak heeft. Mais- of zonnebloemolie zijn ideaal.
- Sluit de pot af met een linnen lapje en laat twee weken op een zonnige plaats staan. Dagelijks doorroeren.
- Zeef de olie door het lapje en giet in flesjes. Plak een mooi etiket op de flesjes. Je kunt in de flesjes ook een takje van het kruid stoppen als decoratie.
- Is de smaak van de olie niet sterk genoeg? Herhaal het hele proces dan nog eens met verse kruiden.

Kruiden die je kunt gebruiken zijn o.a. basilicum, knoflook, dille, venkel, majoraan, lavas, rozemarijn, dragon, tijm, lavendelbloemen en bloemblaadjes van goudsbloem en rozen. Je kunt natuurlijk ook verschillende kruiden mengen voor een lekkere Provençalse olie (bijv. tijm, rozemarijn en wat lavendel).

Azijn

De werkwijze om kruidenazijn te maken is vergelijkbaar met die voor olie:

- Kneus de vers geplukte kruiden en vul hiermee een glazen pot.
- Voeg warme, maar niet te hete azijn toe tot de pot vol is. Appelazijn en wijnazijn zijn een goede basis voor kruidenazijn.
- Sluit de pot af met een zuurbestendig deksel en laat twee weken op een zonnige plaats staan. Schud de pot dagelijks.
- Zeef de azijn en giet in flesjes. Plak op de flesjes een mooi etiket. Je kunt in de flesjes ook een takje van het kruid stoppen als decoratie.
- Is de smaak van de azijn niet sterk genoeg? Herhaal het hele proces dan nog eens met verse kruiden.

Kruiden die in aanmerking komen zijn o.a. basilicum, laurier, kervel, dille, gember, venkel, knoflook, dragon, citroenmelisse, marjolein, munt, rozemarijn en tijm. Ook de bloemen van de volgende kruiden zijn geschikt: vlier, lavendel, Oost-Indische kers, sleutelbloem, roos, rozemarijn, tijm, viooltjes en bieslook.



Bakken met kruiden

Citroenmelissecake

Benodigdheden: 175 ml melk, 1 el fijngehakte citroenmelisse, 1 el fijngehakte citroentijm, 225 g zelfrijzende bloem, ¼ tl zout, 100 g boter, 225 g suiker, 2 eieren, 1 el geraspte citroenschil, 3 el citroensap en 125 g poedersuiker.

Recept

- Beboter een cakevorm van ca. 20 cm lang en verwarm de oven op 165 °Celsius.
- Verhit de melk met de kruiden en laat trekken tot de melk weer is afgekoeld. Zeef de kruiden uit de melk.
- Meng in een kom de bloem met het zout. Roer in een andere kom de boter schuimig met de suiker. Klop tot de massa goed luchtig is. Voeg dan een voor een de eieren en de geraspte citroenschil toe. Meng al roerend het bloemmengsel en de kruidenmelk erbij en roer tot een egale massa.
- Giet het beslag in de cakevorm en bak gedurende ca. 50 minuten. Ga na of de cake gaar is door er een breinaald in te prikken: komt de naald er droog uit, dan is de cake gaar.
- Voor het glazuur meng je 3 eetlepels citroensap met 125 g gezeefde poedersuiker. Giet het glazuur over de cake en laat de cake verder afkoelen.

Lavendelkoekjes

Benodigdheden (voor ongeveer 20 koekjes): 115 g zachte boter, 50 g rietsuiker, 175 g bloem, 2 el verse lavendelbloempjes of 1 el gedroogde lavendel.

Recept

- Klop de boter en de suiker tot een schuimig mengsel.
- Roer er de bloem en de lavendel door en maak van het mengsel een zachte bal.
- Bedek het deeg en zet het 15 minuten koel weg.
- Verwarm de oven op 200 °Celsius. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven oppervlak en druk er met een vormpje koekjes uit. Leg ze op de bakplaat en bak ze in ca. 10 minuten goudbruin.
- Laat de koekjes nog 5 minuten hard worden voor je ze met een spatel op een rooster legt om af te koelen.

Meer info over kruiden

De bovenstaande recepten werden verzameld uit de volgende werken:

- *Kruiden en hun geneeskracht. Info uit de kruidencursus van Christine Van den Bossche.*
- *Kruiden en bloemen op je bord. Info uit de kruidencursus van Els Pouseele.*
- *Gekruid en geroerd. Daniëlle Houbrechts, 2002, uitgeverij Lannoo.*

Eindtermen

Wereldoriëntatie

Natuur

1.4. De leerlingen kennen in hun omgeving een paar biotopen en kunnen veel voorkomende planten en dieren herkennen en benoemen.

Technologie

2.13. De leerlingen kunnen een eenvoudige werktekening of handleiding stap voor stap uitvoeren.

2.16.* De leerlingen zijn bereid hygiënisch, nauwkeurig, veilig en zorgzaam te werken.

*Attitudes

