



Ruiken en Proeven

Educatief project

Lesbrief

Handleiding

Inhoudsopgave

Inleiding		3
Les 1	Je bent wat je eet	5
Les 2	Eetbare bloemen en planten; ruiken en proeven	7
Les 3	Bezoek aan de Kruidentuin	9
Bijlagen		11
	<i>Bijlage 1</i>	<i>Klassenopdracht 'Je bent wat je eet'</i>
	<i>Bijlage 2</i>	<i>Klassenopdracht 'Siropen'</i>
	<i>Bijlage 3</i>	<i>klassenopdracht 'Geurzakjes'</i>

Inleiding

De Kruidentuin “De Groene Kruidhof” in Elburg.

In het oudste deel van Elburg bevindt zich een fraai en historisch stukje groen: De Groene Kruidhof. Bijna verscholen in de noordwestelijke uithoek van de vesting.

In 1981 werd op initiatief van de oudheidkundige vereniging Arent thoe Boecop een vrijwilligersgroep voor de aanleg en het onderhoud van een nieuwe kruidentuin in het leven geroepen. De vermaarde kruidentuin van het Nederlands Openluchtmuseum in Arnhem diende als voorbeeld.

Doelgroep

Leerlingen van groep 4/5/6.

Inhoud van het project

In de eerste les maken de leerlingen kennis met smaken, eten in andere culturen en eten in vroeger tijden. Aan de hand van een spel kunnen ze smaak- en geurtesten doen.

In de tweede les leren de kinderen wat eetbare bloemen en planten zijn, en wat je daar van kan maken. Ook leren ze welke bloemen en planten giftig zijn.

In de derde les brengen de kinderen een bezoek aan de kruidentuin en gaan daar op onderzoek uit met o.a. een vergrootglas en zoekkaarten.

Tot slot mogen ze bepaalde bloemen en planten voelen, ruiken en proeven aan de hand van een opdracht/spel.

Doel van het project

- » Leerlingen maken kennis met diverse smaken, eten/smaken van diverse culturen en het verschil in eten van vroeger en nu.
- » Leerlingen weten wat er in andere culturen gegeten wordt.
- » Leerlingen weten wat hun voorouders vroeger aten.
- » Leerlingen leren om samen een eenvoudig gerecht te bereiden.
- » Leerlingen kunnen smaken en geuren herkennen en omschrijven van eetbare bloemen en planten.
- » Leerlingen weten welke bloemen en planten giftig zijn.
- » Leerlingen maken kennis met een stukje geschiedenis van Elburg.

Kerdoelen

Het project sluit in meer of mindere mate aan bij de volgende kerndoelen:

Oriëntatie op jezelf en de wereld

Kerdoel 37 De leerlingen leren zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen.

Kerdoel 38 De leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu.

Natuur en techniek

Kerdoel 40 De leerlingen leren in de eigen omgeving veel voorkomende planten en dieren onderscheiden en benoemen en leren hoe ze functioneren in hun leefomgeving.



Kunstzinnige oriëntatie

Kerdoel 54 De leerlingen leren beelden, taal, muziek, spel en beweging te gebruiken, om er gevoelens en ervaringen mee uit te drukken en om er mee te communiceren.

Kerdoel 55 De leerlingen leren op eigen werk en dat van anderen te reflecteren.

Kerdoel 56 De leerlingen verwerven enige kennis over en krijgen waardering voor aspecten van cultureel erfgoed.

Canon

In de les komt het volgende canonvenster aan bod: Veelkleurig Nederland.



Les 1 Je bent wat je eet

Doelen

- Leerlingen maken kennis met diverse smaken, eten/smaken van diverse culturen en het verschil in eten van vroeger en nu.
- Leerlingen weten wat er in andere culturen gegeten wordt.
- Leerlingen weten wat hun voorouders vroeger aten en dat het minder gevarieerd was dan nu.
- Leerlingen leren dat het voedsel wat mensen vroeger aten veelal uit de buurt kwam en dat de productie van voedsel kleinschalig was.
- Leerlingen maken kennis met een stukje geschiedenis van Elburg.

Duur

60 minuten.

Benodigheden/voorbereiding

PowerPointpresentatie “je bent wat je eet” opzoeken op de website www.cultuurmakelaarelburg.nl. De leskist ‘Je bent wat je eet spel’ kunt u 2 weken vóór het bezoek aan de Kruidentuin ophalen bij de gemeente Elburg.

Stap 1

Introduceer het onderwerp ‘Je bent wat je eet’ door:

Leg op de tafel voor je een aantal bakjes met smaken: bijvoorbeeld jam of appelmoes (zoet), speculaas- of ontbijtkoek (kruidig), mayonaise of olijfolie (vet), (rook) worst (zout), zuurtjes of augurk op zoetzuur (zuur), olijven of koffie (bitter). Laat de leerlingen in tweetallen blind proeven en aan elkaar beschrijven wat ze proeven: is het vooral zoet, zout, bitter of zuur? Is het kruidig, pittig, vettig? Wat vinden ze goed smaken en wat niet?

En / of:

Verschillende vruchten proeven waaronder exotische vruchten; wie kent ze? En hoe smaken ze? Wat vinden ze goed smaken en wat niet? Mango, granaatappel, (wilde)perzik, kiwi, banaan, appel. Waar komen deze vruchten vandaan? Welke zijn van Nederlandse bodem, waardoor komt dat? Hoe komt het dat we nieuwe vruchten leren kennen?

En / of:

Verschillende hapjes proeven: vraag leerlingen een lekkernij mee te nemen, wat ze thuis regelmatig eten: chips, Turks fruit, baklava, koekjes, et cetera.

Voer een klassengesprek over (lekker) eten:

“wat vind jij het allerlekkerste?” (Laat leerlingen uit verschillende culturen aan het woord).

“wat aten je voorouders?”

“wat eten mensen in andere culturen?”

“wat zijn de verschillende smaken?”

Stap 2

De leerkracht gaat samen met de leerlingen de 'PowerPoint *'Je bent wat je eet'* bekijken over vroeger en nu.

Erbij vertellen:

Dia 1: titel dia: Eten wat de pot schaft.

Dia 2: De mensen aten eenvoudige kost: hutspot, pannenkoek, pap, erwtensoep, brood. Vraag aan de leerlingen welke gerechten ze zien. Eten ze dat zelf ook wel eens?

Dia 3: Ze aten eten uit het seizoen. Dus eten wat in het Nederlandse klimaat kan groeien: bijv. in het najaar knollen en aardappels en in de zomer aardbeien.

Dia 4: of wat ze duurzaam hadden bewaard. In tijden van overvloed conserveerden de mensen voedsel door verschillende technieken. Op de foto's: zouten, inmaken en drogen. Weten de leerlingen nog meer manieren? Denk aan: augurken in zuur, gerookte zalm, tonijn uit blik, invriezen, melk koel bewaren in kelder of tegenwoordig de koelkast, gekookte vruchten in zoet: jam, et cetera.

Dia 5: Mensen verbouwden voedsel zelf. Het gaat hier om de gewone man, veel mensen hadden een kleine moestuin en misschien een varken, wat kippen of een geit lopen op het erf.

Dia 6: Er werd gekocht in kleine winkels. Je had kleine middenstand: kruidenier, bakker, slager. De bakker gebruikte graan dat in de buurt was verbouwd en gemalen en bakte het brood zelf. De slager slachtte en verkocht het vlees van beesten uit de buurt. Eten kwam uit de buurt en werd kleinschalig geproduceerd.

Dia 7: Wat is er veranderd?

Vraag de klas wat bij vroeger hoort en bij nu. Laat een leerling elke keer een streep zetten tussen het onderwerp en vroeger of nu.

Stap 3

De leerlingen gaan zelf aan de slag met de *klassenopdracht 'Je bent wat je eet'* en deze klassenopdracht is te vinden achter in deze lesbrief.

Stap 4

Bespreek met elkaar de oplossingen.

Wat is er tegenwoordig anders dan vroeger?

Wat stond er bij hun grootouders op tafel en wat bij hun? Denk hierbij aan eten van het seizoen, eten dat minder exotisch en gevarieerd is dan tegenwoordig, andere volgorde van gerechten over de dag heen.

Wat eten de leerlingen regelmatig wat hun grootouders niet of zelden aten?

Les 2 Eetbare bloemen en planten; ruiken en proeven

Doelen

- Leerlingen kunnen smaken en geuren herkennen en omschrijven van eetbare bloemen en planten.
- Leerlingen weten welke bloemen en planten giftig zijn.
- Leerlingen maken kennis met een stukje geschiedenis van Elburg.

Duur

60 minuten.

Stap 1

Vraag de leerlingen wat zij weten over eetbare bloemen en planten. Laat zien van welke planten/kruiden thee gemaakt kan worden en welke bloemen en planten eetbaar zijn. Onderaan de lesbrief staan de lijsten. Deze kruiden/planten/bloemen zijn allemaal te vinden, afhankelijk van het jaargetijde, in Kruidentuin De Groene Kruidhof.

Stap 2

Bekijk de filmpjes (1 of meer) op het digibord:

<http://www.koffietijd.nl/oerrr-natuurmonumenten/>

Altijd al willen weten wat voor eetbaars je allemaal in de natuur tegen komt? Vivian gaat samen met haar kinderen op pad om te zien wat er allemaal voor lekkers is te vinden in de Nederlandse natuur! Vandaag gaan ze naar het eiland Tiengemeten, het allerlaatste echte eiland van Zuid-West Nederland.

<https://www.youtube.com/watch?v=IUFx97vJeSA>

Een geweldige tip voor een prachtige look op tafel: water, limonade of ijsthee met ijsblokjes van eetbare bloemen.

https://www.youtube.com/watch?v=B_WqTCgmNDQ

Hoe herken je een vlierbloesem en hoe maak je vlierbloesemsiroop? Sabrina en Stadsboer Willem van Eigen Wijs Boerderij laten het je zien!

<https://youtu.be/9RpE3geocS4>

Kruidentuin De Groene Kruidhof in Elburg

Stap 3

Aan de slag met eetbare bloemen en kruiden:

Siroop

De leerlingen gaan zelf hun eigen siroop maken. Onderaan deze lesbrief staan recepten van paardenbloemsiroop en viooltjessiroop, of maak een siroop van een andere eetbare plant/bloem. De klassenopdracht 'Siroopen' is te vinden achter in deze lesbrief.

Thee

Ook kunnen er diverse soorten thee gemaakt worden van kruiden. Voor de kinderen is het leuk als ze dit voor alle leerkrachten kunnen maken en rondbrengen in de klassen. En uiteraard leuk om samen in de klas te proeven.

Madeliefje (seizoensgebonden)

Het madeliefje is een heel bijzondere plant waar veel oude verhalen over te vertellen zijn. Zo is de plant de verbeelding van reinheid. Ook wordt het plantje wel minneplant genoemd. "Hij houdt van me, hij houdt niet van me"... elke keer als je er een bloemblaadje vanaf plukt. Het madeliefje groeit tussen het gras.

De knopjes hebben een nootachtige smaaktint. De blaadjes zijn klaar te maken in een salade, net als de bloemetjes. Daarnaast kun je ze op de boterham met kaas doen. De madeliefbloemetjes zijn ideaal in een bloemensalade. De onderdelen van dit plantje kun je eveneens aanwenden als extra ingrediënt in een smoothie. De blaadjes kunnen gekookt worden in de soep of een stampot. Verzamel eens wat madeliefblaadjes en doe deze in de laatste minuut door een rijst die je opbakt.

Stap 4

Geurzakjes maken:

Behalve de smaak, is de geur van kruiden ook vaak bijzonder. De kinderen kunnen een geurzakje maken, leuk voor bijvoorbeeld moederdag of als kerstkadootje.

De klassenopdracht 'Geurzakjes' is te vinden achter in deze lesbrief.

Les 3 Bezoek aan de Kruidentuin

Nadat de voorgaande lessen zijn behandeld, is de volgende stap een bezoek aan de kruidentuin.

Doelen

- *Leerlingen leren planten en bloemen kennen die gebruikt kunnen worden in de keuken*
- *Leerlingen leren dat medicijnen te maken zijn op basis van kruiden uit de eigen tuin*
- *Leerlingen leren kruiden en smaken te herkennen en te combineren*
- *Leerlingen leren hoe inwoners van een stad of wijk samen aan hun eigen leefomgeving werken*
- *Leerlingen leren planten kennen met betrekking tot oude ambachten, zoals vlas en hennep*
- *Leerlingen maken kennis met een stukje geschiedenis van Elburg*

Werkwijze

Na een korte introductie worden de leerlingen in 2 groepen verdeeld.

Groep 1 wordt rondgeleid door de tuin en de leerlingen gaan daarna zelf op onderzoek.

Groep 2 brengt een bezoek aan Gelaterie Casa Piccola (Vischpoortstraat 25, Elburg) en gaat daar zelf ijs maken met de bloemen/planten uit de Kruidentuin.

Het bezoek wordt gezamenlijk afgesloten.

Eventueel kan dit bezoek aangevuld worden met een wandeling over de stadswal waar ook eetbare bloemen en planten te vinden zijn.

Aantal leerlingen

Er kunnen groepen ontvangen worden van maximaal 30 leerlingen.

Tijdens het bezoek wordt de groep verdeeld in maximaal 15 leerlingen.

Vervoer

De leerlingen worden ontvangen in de Kruidentuin (Ellestraat 44 in Elburg).

Komen jullie met de fiets? Dan kunnen de fietsen geplaatst worden bij de ingang van de Kruidentuin.

Komen jullie met de auto? Dan mag er geparkeerd worden in de blauwe zone binnen de vesting, de parkeerplaats De Oude Vos.

Begeleiding

Om de leerlingen zo goed mogelijk te begeleiden door de tuin, is het verstandig om begeleiding te regelen. 1 begeleider per 6 leerlingen.

Benodigheden

De leerkracht hoeft geen materiaal mee te nemen naar de Kruidentuin.

Toegankelijkheid

De tuin is van 31 maart tot en met 31 oktober open.

Contact in geval van calamiteiten of bij slecht weer

Mocht er iets gebeuren waardoor u vertraging oploopt, dan kunt u bellen naar: 06 27033324

Bijlagen

- Bijlage 1* *Klassenopdracht "Je bent wat je eet"*
Bijlage 2 *Klassenopdracht 'Siropen'*
Bijlage 3 *klassenopdracht 'Geurzakjes'*

Bijlage 1 klassenopdracht 'Je bent wat je eet'

In deze les ontdekken leerlingen het dagelijks menu van hun grootouders en kijken ze wat er veranderd is ten opzichte van tegenwoordig.

Leerlingen onderzoeken hoe het menu van vroeger eruitzag en vergelijken het voedsel van vroeger en nu. Leerlingen verwoorden dat het voedsel wat mensen aten veelal uit de buurt kwam en dat de productie van voedsel kleinschalig was.

Stap 1:

De leerkracht zet vooraf PowerPoint, bakjes met eten en werkbladen klaar.

Stap 2:

Kringgesprek met PowerPoint in 15 min.

Bespreek de PowerPoint per dia:

- 1. Wat vind jij het allerlekkerste/vieste? Wat heb je altijd al eens willen proberen? Tips voor de start van de les.*
- 2. Welke gerechten zijn dit? Hutspot, pannenkoek, pap, erwtensoep, brood. Welke heb je wel eens gegeten?*
- 3. Eten wat in het Nederlandse klimaat kan groeien. Welk seizoen hoort bij het eten op de foto's?*
- 4. In tijden van overvloed conserveerden de mensen voedsel door verschillende technieken: zouten, wekken en drogen. Welke andere manieren ken je? Bijvoorbeeld: augurken in zuur, gerookte vis/vlees, tonijn uit blik, invriezen, melk koel bewaren in kelder of tegenwoordig de koelkast, gekookte vruchten in zoet (jam).*
- 5. Veel mensen op het platteland hadden een kleine moestuin en soms een varken, wat kippen of een geit.*
- 6. Eten werd kleinschalig geproduceerd: de bakker gebruikte graan dat in de buurt was verbouwd en gemalen en bakte het brood zelf. De slager slachtte en verkocht het vlees van beesten uit de buurt.*
- 7. Wat hoort bij vroeger en nu? Laat een leerling elke keer een streep zetten tussen het onderwerp en vroeger of nu.*

Stap 3:

Zelfstandig werken (tweetallen) in 30 min.

Leerlingen maken het digitale werkblad (downloaden van de website Cultuurmakelaar, onder lesmateriaal > [digiles Je bent wat je eet](#))

Dit hoeft niet gelijktijdig. Leg bakjes en lepeltjes neer met vier hoofdsmaken:

- 1: zoet (suiker),
- 2: zuur (azijn/citroen),
- 3: zout,
- 4: bitter (koffie/sterke thee).

Leg 2 bakjes neer met fruit uit de omgeving (appel, peer, aardbei, bessen of framboos) en 2 met fruit dat van verder weg komt (banaan, kiwi, mango, sinaasappel, citroen).

Stap 4:

Nabespreking van 15 min.

Wat is er tegenwoordig anders dan vroeger?

Wat stond er bij jouw grootouders op tafel en wat bij jou?

Bijvoorbeeld: eten van het seizoen; eten dat minder exotisch en gevarieerd; andere volgorde van gerechten over de dag heen.

Wat eten jullie regelmatig wat jullie grootouders niet of zelden aten?

Extra activiteit: Samen eten

Begin deze lessenserie met een ontbijt of lunch op school.

Vraag de leerlingen een klein gerechtje mee te nemen dat ze graag eten.

Zijn er regels en rituelen aan tafel?

En bij anderen?

Wat is het hetzelfde/verschillend?

Maakt het uit bij welke gelegenheid je samen eet?

Behalve het eten, wat heb je nog meer nodig om te kunnen eten?

Dek gezamenlijk de tafel.

Wat hoort er bij het bord?

Waar leg je het bestek?

Eet je met een servet?

OF

Neem etenswaren met diverse smaken mee, of uit verschillende culturen.

Wie kent het?

En hoe smaakt het?

Wat vinden leerlingen goed smaken en wat niet?

Waar komt het vandaan?

Bijlage 2 klassenopdracht 'Siropen'

Paardenbloemensiroop.



Ingredienten:

- 30 gram paardenbloemen zonder groen
- 392 gram water
- 171 gram suiker

Bereidingswijze

Pluk een heleboel paardenbloemenhoofden. Snijd de groene delen en de onderkanten er vanaf.

Weeg je paardenbloemen en houdt deze verhoudingen ongeveer aan:

water:suiker 2:1

Hoe meer paardenbloemen hoe sterker, worden het er veel meer dan kun je meer vocht en suiker toevoegen.

Breng alles aan de kook, laat 30 minuten doorkoken, giet af door een met een schone doek afgedekte zeef. Giet in een fles die je eerst met heet water hebt gevuld (om te voorkomen dat de fles knapt door de plotselinge hitte van de siroop)

Voeg op elke 250 ml. geconcentreerd vocht ± ½ tl. citroenzuur toe.

Violtjessiroop



Ingredienten:

- 20 gram bloemen
- 125 gram suiker
- heet water

Bereidingswijze

We overgieten 20 g bloemen met 100 ml heet water en laten dit geheel gedurende 24 uur trekken. Vervolgens voegen we 125 g suiker toe en we warmen alles gedurende 20 minuutjes op tot een temperatuur van 80 C. Tenslotte zeven en bewaren in goed afgesloten potjes.

Serveertips

Ook als sausje te gebruiken op ijs.

Bijlage 3 klassenopdracht 'Geurzakjes'

Zelf geurzakjes maken met kruiden

Geurzakjes maken met kruiden van cupcakevormpjes, van tule of theezakjes. Lintje eraan met een zelfgemaakt kaartje en klaar!

Voorbeelden:



Contact in geval van calamiteiten of bij slecht weer

Mocht er iets gebeuren waardoor u vertraging oploopt, dan kunt u bellen naar: 06 27033324

Contactgegevens Kruidentuin De Groene Kruidhof

Adres: Ellestraat 44 in Elburg

Contactpersoon van de Kruidentuin: Marjan van der Geer

Telefoonnummer: 06 27033324

Mailadres: ame.vandergeer@telfort.nl

Website: www.degroenekruidhof.nl



Cultuurmakelaar:

Alida Achter de Molen - Willeke van Asselt

Telefoonnummer: 0525 688688

Mailadres: cultuurmakelaar@elburg.nl



Colofon

Ontwikkeling en samenstelling

Marian van der Geer (Kruidentuin De Groene Kruidhof) en gemeente Elburg

Uitvoering

Vrijwilligers van de Kruidentuin De Groene Kruidhof

Dit project is tot stand gekomen in samenwerking met
Gemeente Elburg