

Aan de slag met kruiden



Educatief pakket voor leerkrachten

Sint-Pietersabdij



Beste leerkracht,

In dit document vindt u enkele lessuggesties die aansluiten bij het atelier 'Magische kruiden in de middeleeuwen' in de Sint-Pietersabdij. Dit document is geen uitgewerkt lespakket maar het biedt u suggesties en aanwijzingen waarmee u zelf met uw klas aan de slag kan. Uit onderzoek en ervaring van leerkrachten en gidsen, blijkt dat leerlingen het best leren op een uitstap indien deze voorbereid en nabesproken wordt.

Het is belangrijk dat u de activiteiten die opgenomen zijn in het onderdeel 'nabespreking' niet voor het bezoek aan de Sint-Pietersabdij met de klas doet. Het is de bedoeling dat de kinderen verrast worden en nieuwe dingen leren tijdens hun bezoek, de activiteiten bij de nabespreking dienen voor de verwerking en verdieping achteraf in de klas.

De nabespreking kan verspreid worden over verschillende dagen. Er zijn dan ook tal van mogelijke activiteiten rond kruiden in dit educatief pakket uitgewerkt. Van liefdesolie tot kruidige kledingkastverfrisser, voor ieder wat wils.

Veel succes!

Liefdesolie

Om een kruidenolie te maken heeft men het volgende nodig:

Een glazen potje met een deksel dat goed afsluit en zuivere zonnebloemolie plus natuurlijke bloemen, bladeren of zaden van een kruid.

Vul een potje met bladeren, bloemen of zaden van het gewenste kruid totdat het potje vol is en giet er zoveel olie op tot alles onder staat. Sluit het potje stevig en zet het drie etmalen (drie dagen) op een warme plaats, maar uit de zon. Schud elke dag een paar maal. Giet de derde dag de olie af (dit kan met behulp van een zeef) en vul het potje weer met verse dan wel gedroogde kruiden. Giet er de reeds licht geurende olie op.

Laat het weer drie etmalen staan, schud af en toe, zeef en herhaal dit alles meermalen totdat de olie een sterke geur heeft.

Bewaar de vloeistof in een goed te sluiten flesje op een donkere, koele plaats. Een enkele druppel benzoëtinctuur bevordert de houdbaarheid.

Benzoëtinctuur kan men ook zelf maken door een eetlepel poedervormige benzoë drie weken in twee eetlepels jenever of whisky te laten staan.



De volgende kruiden kunnen in de olie verwerkt worden om liefde te stimuleren:

Florentijnse lis

Bevochtig de kleren met deze olie die de aantrekkingskracht tussen mannen en vrouwen verhoogt.

Koriander

Deze liefdesolie verhoogt de eigen aantrekkelijkheid.

Lavendel

Een olie die verliefde gevoelens opwekt.

Patchouli

Deze olie trekt vooral mannen aan, maar soms hebben mannen er ook succes mee bij vrouwen.

Rozen

Dit is een liefdesolie bij uitstek. Voornamelijk gebruikt door vrouwen. Eventueel voor in badwater en op de drempel van de slaapkamer.

Oranjebloesem

Deze olie verhoogt de aantrekkelijkheid van vrouwen.

Lavendelzeep

Om lavendelzeep te maken heeft men het volgende nodig:

Snij een paar stukken witte zeep blokken in kleine stukken. Hiervoor is een scherp mes nodig omdat de witte zeep erg hard is. Stop alle kleine zeepstukjes samen in een ovenschaal en voeg hier wat kokosolie aan toe. (Hoeveel



kokosolie je er aan toevoegt hangt natuurlijk af van hoeveel zeep je hebt gebruikt. De zeepstukken hoeven niet te ‘zwemmen’ in de kokosolie maar er moet wel overal wat olie aanwezig zijn.) Meng het even goed door elkaar en stop de ovenschaal vervolgens in de magnetron. Zet de magnetron steeds korte tijd aan en roer tussendoor verschillende keren. Doe dit totdat de zeep bijna helemaal gesmolten is (er mogen nog wel wat brokjes in zitten).

Wanneer het zeepmengsel goed gesmolten is mag het uit de magnetron. Vervolgens gaat bij het mengsel 20 tot 30 druppels van essentiële olie van lavendel en verse of gedroogde lavendelbloemen. Tevens kan er naar wens nog een kleurstof toegevoegd worden zodat de zeepjes er wat leuker gaan uitzien. Wanneer de geur en kleurstoffen zijn toegevoegd wordt het mengsel in vormpjes gegoten. Hiervoor bestaan speciale zeepmallen maar het is ook mogelijk om siliconen cakevormpjes te gebruiken bij het zelf zeep maken. Giet het mengsel er in en strijk de bovenkant netjes glad.

Wanneer de vormpjes gevuld zijn moeten deze minimaal een uur in de koelkast of diepvries uitharden. Na het uitharden is de zeep klaar. De zeep heeft nu een leuke kleur, een lekker geur en wie weet ook een leuke vorm.

Kruidig geurzakje

Om een kruidig geurzakje te maken heeft men het volgende nodig:

Doe de geurende potpourri, zoals lavendel, munt, citroenbloesem, rozemarijn of tijm in het leeg theezakje (verkrijgbaar in verschillende formaten bij elke theezaak en sommige grote supermarkten).



Knoop het zakje daarna goed dicht met het lintje en knip desgewenst nog een stukje van de bovenkant af. Hiervoor is het ook mogelijk om een kartelschaar te gebruiken, dit geeft een extra leuk tintje aan het geurzakje.

Brandnetelsoep

Om brandnetelsoep te maken heeft men het volgende nodig:

Verwarm olijfolie in een pot doe er twee grote fijngesneden uien en één teentje look in en laat enkele minuten fruiten.

Voeg twee handen vol gesneden brandneteltoppen, twee aardappelen in stukken gesneden en één liter groetenbouillon toe en laat 20 minuten koken tot de aardappelen gaar zijn.

Mix de soep fijn, breng op smaak met peper, zout en fijngesneden daslook. Roer er één deciliter room door en serveer.

