Opdracht om uit te voeren op het groene schoolplein

Thee maken

Wie – wat – wanneer

Groep: 7-8

Tijdsduur: 45 minuten

Seizoen: zomer/herfst

Wat heb je nodig?

- Handschoenen
- Mandje
- Schaar
- Doek of elastiekjes
- Krant
- Potje, doosje, zakje
- Theepot
- Heet water
- Thee kopjes
- Evt. suiker
- Voor brandnetel thee: “jonge” brandnetelblaadjes
- Voor (Marokkaanse) muntthee: muntblaadjes

Opdracht

Drink je graag thee? Probeer het dan vandaag eens zelf te maken. Het smaakt zeker beter dan theezakjes uit de winkel.

Wat je wilt verzamelen (brandnetel, munt, meithee, zomerthee enz.) knip je af met een schaar en leg je in een mandje.

Je kunt de kruiden eerst drogen door ze in bosjes op de kop te hangen. Dan is de kracht en de smaak het beste. Maar je kunt er ook direct thee van zetten.

Kook water. Gooi de geplukte kruiden in het water. Laat de thee nu zeker 20 minuten tot een halfuur rustig trekken. Je ziet het water langzaam van kleur veranderen. De melange van de kruiden komt nu in het water.

Nu is de thee klaar om te proeven. Houd je van zoet, doe er dan gerust een schepje suiker bij.

Thee ideeën:

- Kruidenthee: verschillende kruiden uit de kruidentuin
- Brandnetelthee: stengeltopjes
- Zomerthee: van mei tot september kun je blaadjes van munt en citroenmelisse plukken
- Frambozen thee: blaadjes van de framboos
- Aardbeien thee: blaadjes van de aardbei

Wist je dat?

- Citroen melisse werkt rustgevend en bevordert de genezing van wondjes
- Munt werkt goed tegen insecten helpt bij buikpijn en verlaagt koorts
- Aardbeienthee: helpen je darmen en reinigen het lichaam.

Tips & links

Veiligheidstips:

- Begeleiding is gewenst
- Voor brandnetelthee: kleed je zo aan dat je lichaam bedekt is (handschoenen niet vergeten). Afgeknipte droge brandnetels prikken pas na twee weken niet meer.

Overige tips: kinderen vinden gemengde thee lekkerder dan puur één soort.