

Plukken en proeven in de stadsnatuur

In onze stadsnatuur staan talloze eetbare en geneeskrachtige planten. Sommige daarvan vind je ook gewoon in bermen. We zien deze planten vaak als onkruid, terwijl ze ons liefdevol hun smaak en/of gezondheidskracht of geneeskracht bieden.

In deze opdracht ga je zelf op zoek naar de ingrediënten en ga je bijgaande lekkere en gezonde bereidingen maken. Zo maak je je huisgenoten of huisgenootjes ook blij.

Wist je dat....

- ... je alle planten en bloemen die in de stadstuinen van Rotterdamse Munt groeien kunt eten?
- ... een van de stadstuinen van Rotterdamse Munt een biologische kruidentuin is?
- ... er dus geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt?
- ... je van de blaadjes en bloemen van de planten lekkere dingen kunt maken, zoals thee, soep, salade, kruidenpannenkoekjes en omeletjes?



Waar of niet waar

- 1) Er zijn planten die vechten om niet opgegeten te worden door dieren of mensen
- 2) Brandnetelsoep prikt in je mond als je die eet.
- 3) Naast een brandnetel groeien altijd planten die helpen tegen de jeuk van de brandnetelprik
- 4) Als er geen brandnetels zouden zijn, zouden sommige vlindersoorten uitsterven.

Aan de slag!

We maken een kruidig omeletje en kruidenthee.

1. Bekijk het instructiefilmpje op <https://rotterdamsemunt.nl/smaakgroeitvoorkids/>

2. Naar buiten. Neem de zoekkaart mee en ga met je vader of moeder naar de stadstuinen van Rotterdamse Munt. Of kijk in je eigen omgeving.

Let op! Als je in de openbare ruimte plukt en knipt, dat je wel op schone plekken oogst.

Kruidenthee

Zoek naar een aantal kruiden van de zoekkaart.

Wat vind je van de geur? Wrijf een blaadje tussen je vingers. Waarnaar ruikt het blaadje? Herken je de geur ergens van?

Wat vind je van de smaak? Proef een blaadje. Is de smaak hetzelfde als de geur, of juist heel anders? Vind je het lekker smaken?

Pluk een paar blaadjes en bloemetjes.

Thuis was je de kruiden. Doe de blaadjes in het theefilterzakje dat in het doe-het-zelf-pakket zit. 3 min. laten trekken in heet water dat net van de kook af is.

Lekker opdrinken maar!

De smaak van de kruiden wordt sterker als je de blaadjes en bloemetjes eerst een aantal dagen laat drogen in het papieren zakje uit je pakket. Leg dit open op een warme plek. Na drie dagen maak je van de gedroogde kruiden thee op de zelfde manier; met heet water overgieten en 3 minuten laten trekken.

Omeletje met kruiden en bloemblaadjes

Zoek kruiden en bloemetjes die op de zoekkaart staan.

Wat vind je van de geur? Ruik eens aan de bloem. Waarnaar ruikt het? Herken je de geur ergens van? Vind je het lekker ruiken?

Wat vind je van de smaak? Proef een blaadje van het bloemetje. Is de smaak hetzelfde als de geur, of juist heel anders? Hoe vind je het om een bloemetje te proeven?

Pluk wat kruiden en bloemen. Thuis spoel je alles goed af onder koud water. Bak een omeletje met de kruiden en bloemblaadjes.

Dat ziet er mooi uit!

Afsluiting

Met een foto van elk gerecht dat je hebt gemaakt en stuur het naar smaakgroeit@rotterdamsemunt.nl

Smaak groeit

zoekkaart in de eetbare stadsnatuur

Let goed op of je de juiste plant hebt gevonden.
Pluk alleen op schone plekken en
gebruik alleen blaadjes die er fris en gezond uitzien.



brandnetel

Maak er soep of thee van. Super gezond. Werkt bij verkoudheid, spierpijn, hoofdpijn. Lekker in je pannenkoek en omeletjes.



paardebloem

Thee van de bladeren werkt tegen vermoeidheid. Ze bevatten veel ijzer en mineralen. Van de bloemen maak je limo.



hondsdrif

Thee werkt tegen hoesten. Op de blaadjes kauwen bij kiespijn. Gekneusde blaadjes/kompres werkt verzachtend bij insectenbeten.



madeliefje

Confetti voor je salade. De bloemblaadjes werken verzorgend en helend voor je huid, bij schaafwondjes. Ook in zalf.



kamille

Thee van de bloempjes helpt bij keelpijn, verkoudheid en werkt ontspannend (anti-stress).



braamblad

Thee van de gedroogde blaadjes helpt bij keelpijn verkoudheid. Ze bevatten veel vitamine C.



smalle weegbree

Thee werkt verzachtend bij hoesten. Gekneusde blaadjes/kompres werkt verzachtend op wondjes, insectenbeten of brandnetelprikken.



duizendblad

Serveer thee als aperitief, deze werkt eetlustopwekkend. Gekneusde blaadjes werken bloedstelpend op wondjes.



smeerwortel

Zalf bij verstuiking, blauwe plekken, spierpijn. Bloemetjes zijn confetti voor je salade.



goudsbloem

Confetti voor je salade. De bloemblaadjes werken verzorgend en helend voor je huid, bij schaafwondjes. Ook in zalf.



bieslook

Smaakmaker voor salades en eiergerechten. Lekker en mooi op je broodje. Vitaminerijk, helpt bij de spijsvertering.



klaverzuring

Smaakmaker voor limonade, soep, salades. Lekker en mooi op je broodje. Rijk aan vitamine C.

Antwoorden bij de waar of niet waar vragen

1) Er zijn planten die vechten om niet opgegeten te worden door dieren of mensen.
Waar-> brandnetels bijvoorbeeld met hun brandharen die prikken en jeuken

2) Brandnetelsoep prikt in je mond als je die eet.

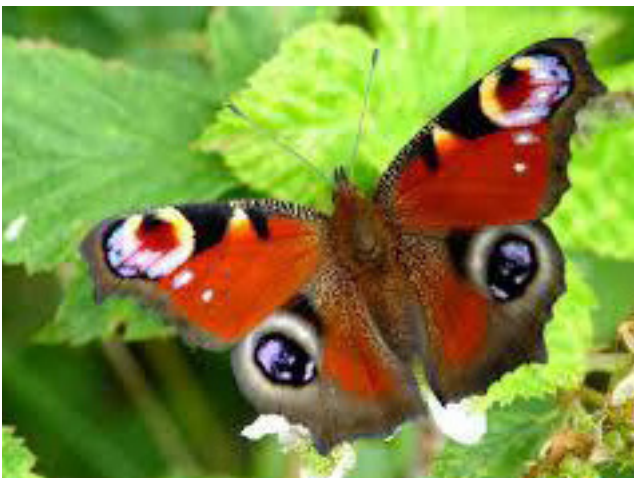
Niet waar-> door het verwarmen verdwijnt het zuur wat het prikken veroorzaakt

3) Naast een brandnetel groeien altijd planten die helpen tegen de jeuk van de brandnetelprik.

Waar-> hondsdraf of weegbree helpt tegen de jeuk en groeien altijd in de buurt waar brandnetels groeien.

4) Als er geen brandnetels zouden zijn, zouden sommige vlindersoorten uitsterven.

Waar-> Sommige rupsen van vlinders, zoals de atalanta, kleine vos en dagpauwoog lusten alleen brandnetels en niets anders. Deze vlinders leggen hun eitjes op de brandnetel. De brandnetel is hun waardplant.



dagpauwoog

Foto: Vlinderstichting



rups dagpauwoog