



Homemade paardenbloemthee

Maak met (zelf geplukte) paardenbloemen de lekkerste paardenbloementhee

Het is echt waar: van paardenbloemen kun je heerlijke thee maken. En het is ook nog eens gezond!

Duratie	: 60 minuten
Vorbereidingstijd	: n.v.t
Ontwikkelingsgebied	: Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken, Ontdekken, techniek en proefjes
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- Paardenbloemen (vers of gedroogd)
- Water
- Pan
- Gasfornuis
- Mes
- Zeep
- Theepot
- Theekopjes
- Tuin schep
- Evt. mandje
- Evt. tuinhandschoenen





Wat gaan we doen?

We maken van paardenbloemen een heerlijke gezonde thee. Een leuk project waarbij je de natuur ontdekt!

Aan de slag!

Je kunt zelf kiezen of je de thee gaat maken van verse of gedroogde paardenbloemen wortel. De twee varianten worden hier na elkaar uitgelegd.

- Ga voor de verse paardenbloemen naar buiten toe om ze te plukken. Zorg er wel voor dat je dit doet in je eigen tuin zodat je zeker weet dat de paardenbloemen niet bespoten zijn met bestrijdingsmiddelen. Dan is het vervolgens belangrijk om niet alleen de bloem, maar inclusief wortel hem uit de grond te halen. Dit kun je voorzichtig doen met een schep. Het gaat namelijk niet om de paardenbloem, maar vooral om de wortels en de bladeren.
- Scheid nu de bladeren van de steel en ook de wortels van de steel. Spoel zowel de bladeren als de wortels goed schoon.
- Snijd nu de bladeren en de wortels in kleine stukjes, maar houd ze wel gescheiden.
- Doe nu een liter water in de pan en breng het aan de kook.
- Voeg nu twee eetlepels van de gehakte wortel toe aan het water. Doe een deksel op de pan en laat het even voor een minuut sudderen.
- Haal nu de pan van het gas, voeg twee eetlepels van de gehakte bladeren toe aan het water en laat het nu voor 40 minuten in de pan met deksel erop rusten.
- Gebruik vervolgens een zeef om het water in een theepot te gieten. De stukken wortel en bladeren kunnen worden weggegooid. Je kunt nu genieten van een heerlijk kopje paardenbloem thee!
- Als je geen verse paardenbloemen hebt, maar je gebruikt gedroogde paardenbloemen kun je gelijk een liter water in een pan gieten en het laten koken. Snijd ondertussen de wortel van de paardenbloem in stukken. Voeg ongeveer twee theelepels gesneden wortel toe aan het water en laat het water vijf tot tien minuten koken.
- Haal nu de pan van het gas en gebruik een zeef om het water in een theepot te gieten. Je kunt de stukken wortel nu weggooien en je eigen gemaakte kopje paardenbloemen thee gaan drinken!



Tip:

Zorg ervoor dat je geen paardenbloemen planten opgraaft in een onbekend gebied, die kunnen zijn behandeld met bestrijdingsmiddelen.

Bron:

- <http://worldunity.me/zo-maak-je-paardenbloem-wortel-thee/>

