



Onderdeel van:



Zalfjes maken



Natuur doe-opdracht

Zalfjes maken: verzamel met de kinderen geneeskrachtige bladeren of bloemen van de smeerwortel, goudsbloem, weegbree, paardenbloem, berk of watermunt om een zalfje van te maken.

De meest eenvoudige manier om zelf zalf te maken (onder toezicht van een volwassene):

1. Doe vaseline in een schaalje en zet het schaalje in een pannetje heet water (au-bain-marie), laat niet koken. Als de vaseline vloeibaar is haal je het schaalje voorzichtig uit het hete water.
2. Knip de bladeren of bloemen klein, roer door de vloeibare vaseline en giet de vaseline in een zalfpotje met deksel.
3. Als het afgekoeld is doe je het deksel op het zalfpotje.

Voor een krachtiger resultaat moet je een aantal keer de vaseline verwarmen, doorroeren en laten intrekken. Als je een 'schone' zalf wilt zonder blaadjes, kun je de blaadjes uit de vloeibare vaseline zeven.

Leer het van de boswachter

In de natuur vind je veel geneeskrachtige planten. Je kunt naar de drogisterij gaan voor een zalfje, maar het is zeker zo leuk om het zelf te maken. Je moet goed weten van welke planten je plukt, want er zijn ook giftige planten zoals vingerhoedskruid. Laat kinderen daarom alleen plukken onder toezicht van een volwassene. Soms gebruik je het blad van de plant voor het zalfje en soms de bloem. Enkele in de polder veelvoorkomende geneeskrachtige plantjes waar je zalf van kunt maken zijn:



1. Smeerwortel (blad)



2. Goudsbloem (bloem)



3. Weegbree (blad)



4. Paardenbloem (blad en bloem)



5. Berk (blad)



6. Watermunt (blad)

1. Smeerwortel zalf: een wondermiddel bij blauwe plekken, spierpijn, zwellingen en botbreuken. Alleen op de dichte huid smeren, niet in wondjes.
2. Goudsbloem zalf: werkt helend bij schaafwondjes.
3. Weegbree zalf: werkt verzachtend bij insectenbeten en brandnetelprikken.
4. Paardenbloem zalf: helpt bij een schrale huid en hielkloven.
5. Berkenblad zalf: helpt bij huiduitslag.
6. Watermunt zalf: houdt muggen op afstand.



Materialen: vaseline, schaalje, pan met water, warmtebron, zalfpotje. / Begeleid: ja

PLUS buitenkaartjes:
77. Watermunt
80. Paardenbloem
83. Berk

Mede mogelijk gemaakt door:



Kijk voor meer opdrachten op www.natuurwijs.nl/natuuropdrachten

