

# DOCENTENHANDLEIDING

*'Met de klas op de Gezonde Toer  
in de A.Vogel tuinen!'*



# INLEIDING EN INHOUD



Oog krijgen voor de natuur, het milieu en gezondheid... het is voor kinderen vaak geen makkelijke opgave. Maar dat wordt heel anders als het leermateriaal in hun eigen taal geformuleerd is en aansluit bij hun belevingswereld. Dan gaat het ineens een stuk gemakkelijker!

## **Ontdekken, ontdekken en nog eens ontdekken**

Speciaal voor kinderen van het basisonderwijs zetten wij een educatieve en heel gezonde toer uit. Via een speurtocht met vragen en doe-opdrachten – opdrachten waarbij ze de natuur voelen en proeven – leren de kinderen op speelse wijze over gezond leven, de natuur en zelfs over de geneeskrachtige eigenschappen van de natuur. En deze manier van ontdekken brengt ongetwijfeld heel wat verwondering en enthousiasme teweeg.

## **Bijna alles mag, maar wees voorzichtig**

Tijdens de speurtocht vragen wij de kinderen soms om een blaadje, blad of bloem te plukken of te voelen. Laat ze dit dan voorzichtig doen door een klein stukje of één bloemetje te pakken. Op deze manier blijven de tuin en het bos in goede staat en kunnen ook andere kinderen nog genieten.

## **Inhoud docentenhandleiding**

Doel, doelgroep, aanpak, tijdsduur en praktische informatie

Stappenplan

Lesplan

Bijlage 1: Contactpersonen en links

Bijlage 2: Achtergrondinformatie A.Vogel tuinen

Bijlage 3: Uitleg workshop 'Kruidenazijn maken'

Bijlage 4: Uitleg workshop 'Herbarium maken'

# DOEL, DOELGROEP, AANPAK, TIJDSDUUR EN PRAKTISCHE INFORMATIE

## Doel

Kinderen boeien met de thema's natuur en gezondheid en ze laten beseffen hoe belangrijk beide zijn.

## Doelgroep

Kinderen uit de midden-/bovenbouw van het basisonderwijs (groep 6, 7 en 8)

## Tijdsduur

De introductieles neemt ongeveer één uur in beslag (afhankelijk van de hoeveelheid informatie die u zelf wenst over te brengen). De buitenles zal – inclusief kruidenazijn maken en een drankje na afloop – ongeveer twee uur in beslag nemen. De afsluitende les is zeer flexibel in te delen en zelfs over meerdere lessen uit te spreiden. Een tijdindicatie is daarom moeilijk af te geven. De voorbereidingstijd voor uzelf is zo'n 1,5 tot 2 uur (met name inlezen).

## Praktische informatie

- Het scholenproject 'Op de Gezonde Toer met A.Vogel' kost **€ 2,50** per kind (inclusief alle benodigdheden en een drankje na afloop). De docent en eventuele begeleiders hebben gratis toegang
- Reserveren kan via de contactpersonen en contactgegevens uit bijlage 1.
- Wanneer u met uw klas aankomt bij de A.Vogel tuinen, kunt u zich melden bij Zorgboerderij Westbroek. Daar staan mandjes met alle benodigdheden voor u klaar. Denk aan een vergrootglas om kruiden van dichtbij te bekijken, potloodjes en een invulblad voor het beantwoorden van de speurtochtvragen, schaarmpjes om kruiden te knippen en een kruidenbultje voor het maken van het kruidenazijn.
- Bij de A.Vogel tuinen is een gratis fietsenstalling. Ook is er ruim voldoende parkeerruimte aanwezig.
- Het scholenproject 'Op de Gezonde Toer met A.Vogel' is een buitenactiviteit. Bij slechte weersomstandigheden is het verstandig om de kinderen een regenpak en laarzen mee te laten nemen.
- Zijn de weersomstandigheden extreem slecht? Plan dan in overleg met de A.Vogel medewerker uit bijlage 1 een ander tijdstip in.
- Het is aan te bevelen de kinderen in de klas alvast in groepjes te verdelen (per groep zo'n zes tot maximaal acht kinderen).



# STAPPENPLAN



## **Stap 1: Oriëntatie**

- Voor algemene informatie over de A.Vogel tuinen kunt u verder lezen onder de button 'Tuinen' op [www.avogel.nl](http://www.avogel.nl). Ook kunt u bijlage 2 van dit document raadplegen. Voor overige vragen kunt u contact met ons opnemen via de contactgegevens uit bijlage 1.
- Inventariseer de benodigde hoeveelheid ondersteuning van collega's/ouders/verzorgers voor de buitenles.
- Inventariseer het benodigde materiaal op basis van de lesplannen (ook de eventuele activiteiten achteraf).

## **Stap 2: Reserveer een datum voor jullie bezoek**

Neem tijdig contact op met A.Vogel om door te spreken wanneer jullie bezoek aan de A.Vogel tuinen mogelijk is. Om iedereen de ruimte te kunnen geven, willen we het aantal klassen dat op een x-moment in de tuinen is namelijk beperken. Zorg er daarom voor dat u – wanneer u contact opneemt – minimaal 2 mogelijke data in gedachten heeft.

## **Stap 3: Uitvoeren van de lessen**

Zie hiervoor de lesplannen in het volgende hoofdstuk.

## **Stap 4: Evaluatie van de lessen**

Zijn de doelstellingen behaald? Wat vonden de leerlingen, collega's en uzelf ervan? A.Vogel wil graag op de hoogte blijven van uw ervaringen. Wij stellen het op prijs als u ons via de contactgegevens even laat weten wat u en de kinderen van dit scholenproject vonden.

# LESPLAN

In het scholenproject 'Met de klas op de Gezonde Toer' zijn 3 fasen te onderscheiden:

## FASE 1 INTRODUCTIELES

In deze les – die voorafgaat aan uw klassenbezoek aan de A.Vogel tuinen - legt u de leerlingen uit wat ze gaan doen in de A.Vogel tuinen. Zo kunt u bijvoorbeeld verder ingaan op wie Alfred Vogel was, wat de A.Vogel tuinen zijn, wat er allemaal gebeurt en hoe de planten uiteindelijk in geneesmiddelen terechtkomen. Ook kunt u een uitleg geven over Landgoed Zwaluwenburg (waar de A.Vogel tuinen liggen). Deze informatie is te vinden in bijlage 2.

Tijdsduur fase 1: circa 1 uur.

## FASE 2 BUITENLES

Bij deze les gaat u samen met de kinderen – en eventuele begeleiders - naar de A.Vogel tuinen toe. De kinderen gaan tijdens deze les middenin de natuur aan de slag met een speurtocht - vragen én opdrachten - die ze op speelse wijze meer leert over natuur en gezondheid. U sluit deze leerzame toer af met een workshop kruidenazijn maken. De informatie voor de workshop 'Kruidenazijn maken' is te vinden in bijlage 3.

Let op: wanneer u met uw klas aankomt bij de A.Vogel tuinen, kunt u zich melden bij Zorgboerderij Westbroek (naast de A.Vogel tuinen). Daar staat een mandje met benodigdheden klaar. Denk aan een vergrootglas om kruiden van dichtbij te bekijken, potloodjes en een invulblad voor het beantwoorden van de speurtochtvragen, schaarmpjes om kruiden te knippen en een kruidenbultje voor het maken van een het kruidenazijn. Na afloop van de Gezonde Toer staat er wat te drinken klaar voor alle deelnemers en kunt u de projectmandjes weer inleveren.

Tijdsduur fase 2:

- Aankomst en ophalen/uitdelen: ca. 20 min.
- Speurtocht en opdrachten: ca. 45 min.
- Spelen in de Speeldernis: ca. 20 min.
- Kruidenazijn maken (bij Zorgboerderij Westbroek): ca. 15 min.
- Spullen terugbrengen en drinken: ca. 20 min.

### Tips:

- \* Let op passende kleding voor de kinderen tijdens de wandeling.
- \* Neem een bal mee om mee te spelen.
- \* Geef ieder kind zijn/haar eigen opdrachtenblad mee om vragen te beantwoorden of opdrachten uit te voeren. Dit kunnen ze na afloop dan mee naar huis nemen.

## FASE 3 SLOTLES

U kunt de kinderen vragen een opstel te schrijven over hun ervaringen in de A.Vogel tuinen. Het is mogelijk de kinderen zelf een onderwerp uit te laten kiezen (wat vonden ze bijvoorbeeld het leukst?) of u bepaalt het onderwerp. Enkele opdrachten uit de speurtocht (bijvoorbeeld knutselen met de blaadjes van klimop) kunnen overigens ook later, in klassikaal verband, uitgevoerd worden. Net als het maken van een herbarium (zie bijlage 4, let op benodigdheden zodat u deze uit de tuinen mee kunt nemen).

Tijdsduur fase 3: afhankelijk van uw keuzes.



# BIJLAGE 1

## *Contactgegevens A.Vogel*



### **Contactpersonen A.Vogel tuinen**

Wilfred Schenk (Hoofd van de A.Vogel tuinen)  
Alie de Vries (contactpersoon scholenproject)  
J.P. Broekhovenstraat 16, 8081 HC Elburg  
Tel: (0525) 687200  
Fax: (0525) 683932  
E-mail: [a.d.vries@biohorma.nl](mailto:a.d.vries@biohorma.nl)

### **Algemene contactgegevens A.Vogel**

Mail: [info@avogel.nl](mailto:info@avogel.nl)  
Gezondheidslijn: 0900 - 246 46 46 (10 cpm)

### **Contactpersonen ter plaatse**

Wanneer u met uw klas aankomt op De Gezondste Plek van Nederland, kunt u zich melden bij Zorgboerderij Westbroek. De mensen die hier werken/wonen zullen u te woord staan en u de benodigheden voor de ochtend/middag meegeven.



# BIJLAGE 2

## *Achtergrondinformatie A.Vogel tuinen*

### Wie was Alfred Vogel (1902 – 1998)?

Alfred Vogel werd geboren in Zwitserland. Zijn opa en oma leerden hem al op jonge leeftijd ontzettend veel over planten en gezond zijn. Toen hij groter werd, wilde hij daar meer over leren en ging hij veel op reis over de hele wereld. Naar Afrika, Azië en Amerika bijvoorbeeld. Hij woonde daar soms wel een half jaar bij natuurvolkten (=volken die midden in de natuur leven, zonder water uit de kraan of een lamp of verwarming). Het viel hem op dat wanneer deze mensen ziek waren, ze altijd in de natuur op zoek gingen naar plantjes die ze konden helpen om beter te worden. Alles wat Alfred Vogel ontdekte, bestudeerde hij aandachtig en hij schreef alles op. Ook was hij zelf vaak proefpersoon voor wat hij ontdekte. Van sommige planten nam hij een stekje mee terug naar Zwitserland en verwerkte dit tot een natuurlijk gezondheidsproduct. Tegenwoordig worden deze op grote schaal gemaakt onder de merknaam A.Vogel.



### De A.Vogel tuinen

In de A.Vogel tuinen in Elburg groeien tientallen verschillende planten. Die planten zijn niet alleen heel mooi om te zien wanneer de bloeien, ze helpen je allemaal ook nog eens om gezond te worden of te blijven. Bijvoorbeeld:



Rode zonnehoed (*Echinacea purpurea*): helpt je lichaam om weerstand te bieden tegen griep en verkoudheid



Passiebloem (*Passiflora incarnata*): zorgt dat je je beter kunt ontspannen als je druk in je hoofd bent



Oost-Indische kers (*Tropaeolum majus*): helpt tegen een blaasontsteking



Citroenmelisse (*Melissa officinalis*): kan je helpen om lekker te slapen



Echte salie (*Salvia officinalis*): is goed voor de keel als je keelpijn hebt

Deze en alle andere planten worden bij Biohorma in Elburg verwerkt tot druppeltjes, tabletjes of crèmes die goed zijn voor de gezondheid van mensen. Hoe ze dat doen? Zie volgende pagina...



# VERVOLG BIJLAGE 2



## De A.Vogel gezondheidsproducten

Eigenlijk is het maken van A.Vogel's gezondheidsproducten te vergelijken met thee zetten. Bij het theezetten gaat er een theezakje (zakje kruiden) in heet water. Dat moet dan even trekken en een paar seconden later is het een lekker kopje thee. Sommige soorten thee zijn ook goed voor de gezondheid.

Het maken van een A.Vogel middel gaat eigenlijk bijna net zo als thee zetten. Alleen duurt het wel wat langer. Sommige planten (de theezakjes eigenlijk) moeten wel 10 dagen trekken op een vloeistof (vergelijk met heet water). Daarna moeten er nog allerlei andere dingen gedaan worden voordat de planten verwerkt kunnen worden tot druppeltjes, tabletjes en crèmes.

Soms wordt de hele plant gebruikt, soms alleen de bloem, het blad of de wortel. Ook worden af en toe de bladeren van een boom gebruikt.

## Landgoed Zwaluwenburg

De A.Vogel tuinen liggen op Landgoed Zwaluwenburg. Een landgoed is een heel groot stuk natuur met vaak een mooi huis of kasteel erbij. In zo'n huis woonden vroeger belangrijke en rijke mensen. Tegenwoordig moet je wel heel rijk zijn om zo'n huis en groot stuk land te kunnen kopen en onderhouden. Daarom zijn er in Nederland stichtingen opgericht die deze landgoederen opkopen en onderhouden. De mooie huizen, kastelen en tuinen staan dan vaak open om te gaan bekijken.

Landgoed Zwaluwenburg – waar de A.Vogel tuinen liggen – is nu van Stichting Geldersch Landschap en Geldersche Kasteelen.



# BIJLAGE 3

## *Workshop kruidenazijn maken*

### **Hoe azijn ontstaat...**

Azijn is een al heel oud levensmiddel. Het ontstaat als gegiste producten verzuren door bepaalde bacteriën. Azijn is dus eigenlijk een wijn die verzuurd is. Aangezien onze voorouders specialisten waren in het bereiden van alcohol, maar het niet zo nauw namen met het bewaren ervan, vond de mens spontaan azijn uit. De azijn was lang houdbaar, door de conserverende werking ervan. Al snel bleek dat als je dit zure product mengde met andere producten, dat deze ook langer houdbaar werden gemaakt. Azijn werd en wordt veel toegepast als conserveermiddel.

### **Benodigheden workshop 'Kruidenazijn maken'**

Alle basisbenodigheden voor het maken van het kruidenazijn - de flaconnetjes, de beugeltjes, de roerstaafjes en de basisdrank voor het azijn - zijn te vinden bij Zorgboerderij Westbroek en zijn bij de prijs inbegrepen.

Het is de bedoeling dat de leerlingen eerst zelf het beugelflesje in elkaar zetten. Er zitten twee gaatjes in het flesje, dus het wijst zich in principe vanzelf. Voor wie handig is, is het makkelijk te doen. Sommige kinderen zullen hierbij om hulp vragen. Na het in elkaar zetten van het flesje kan een medewerker van de zorgboerderij de basisdrank in het flesje gieten.

De kinderen mogen de bloemetjes zelf uit de tuin knippen tijdens de speurtocht. Met het roerstaafje kunnen ze de kruiden in het flesje duwen. Een leuk kaartje voor aan het flesje kan eventueel op school gemaakt worden.

### **De werkwijze**

Het is het makkelijkste om eerst de kruiden in het flesje te doen en daarna de azijn erbij te gieten. De kruiden hebben mogen tijdens de speurtocht al uit de tuin geplukt worden. Met een roerstokje kunnen de kinderen de kruiden in het flesje doen. Hoeveel, dat mogen ze zelf bepalen. In verband met het bijgieten van de azijn, is het verstandig niet téveel kruiden in het flesje te stoppen. De kinderen kunnen hun kruiden selecteren op de geuren die ze aanstaan of wat ze er mooi uit vinden zien. De volgende kruiden zijn in de tuinen te vinden en zijn allemaal geschikt voor het kruidenazijn:

### ***Citroenmelisse (Melissa officinalis)***

Citroenmelisse staat al eeuwenlang bekend om haar geneeskrachtige eigenschappen. De plant werkt kalmerend, krampopheffend en spijsverteringsbevorderend. Het wordt in rustgevende A.Vogel producten gebruikt en in spijsverteringsmiddelen. Citroenmelisse geeft aan de kruidenazijn een frisse smaak.

### ***Daslook (Allium ursinum)***

Daslook is het broertje van de knoflook en komt uit de liliëfamilie. De werking is nagenoeg gelijk aan die van knoflook. Daslook werkt ontstekingsremmend, bloeddrukverlagend en spijsverteringsbevorderend. Ook wordt het als keukenkruid gebruikt in soepen en salades. A.Vogel verwerkt daslook bijvoorbeeld in spijsverteringsmiddelen.

### ***Goudsbloem (Calendula officinalis)***

De goudsbloem werkt ontstekingsremmend en wondhelend. Goudsbloem wordt door A.Vogel dan ook verwerkt in Crème Calendula (voor op schaafwondjes) en in Crème Bioforce (bij huidirritaties).

### ***Oost-Indische kers (Tropaeolum majus)***

De jonge blaadjes en bloemen van de Oost-Indische kers worden vaak in salades gebruikt. De bladeren bevatten vitamine C die goed is voor de weerstand en voor gezonde botten, tanden en bloedvaten. Ook werkt de Oost-Indische kers ontstekingsremmend.

# VERVOLG BIJLAGE 3

## **Maggiplant**

Maggi – velen kennen het wel - wordt vaak in de soep gebruikt. A.Vogel verwerkt dit gezonde kruid in Herbamare (het kruidenzout van A.Vogel).

## **Pepermunt (*Mentha piperita*)**

Wie kent pepermunt niet? Pepermunt heeft een spijsverteringsbevorderende werking, het is ontstekingsremmend, kalmerend en krampopheffend. De blaadjes van deze plant zijn goed te gebruiken voor het kruidenazijn. Ze geven het azijn een frisse smaak.

## **Echte salie (*Salvia officinalis*)**

Salie werkt bacterie-, schimmel- en virusinfectieremmend, daarnaast is het spierontspannend en transpiratieremmend. Salie heeft een sterke smaak, daarom is het beter om niet teveel in het azijn te doen.

## **Driekleurig viooltje (*Viola tricolor*)**

Het driekleurig viooltje heeft onder andere een bloedzuiverende werking. Het wordt dan ook met name verwerkt in anti-rimpelcrème en crèmes tegen acné.

## **Echte tijm (*Thymus vulgaris*)**

Tijm wordt vaak in de Italiaanse keuken gebruikt, bijvoorbeeld door pasta's en tomatensoep. Het heeft een remmende werking op bacteriegroei en is ontstekingsremmend. Tijm wordt vaak gebruikt in hoestdranken. Ook A.Vogel verwerkt deze plant in producten tegen het hoesten.

## **Paardebloem (*Taraxacum officinale*)**

De paardebloem wordt vaak als onkruid bestempeld. Toch heeft de paardebloem een belangrijke geneeskrachtige werking. Zo werkt ze bijvoorbeeld laxerend, bloedzuiverend en eetlustopwekkend. A.Vogel verwerkt de paardebloem in producten voor de spijsvertering.

## **Bieslook (*Allium schoenoprasum*)**

Bieslook heeft een kruidige smaak en wordt vaak door de sla gedaan. A.Vogel verwerkt het in Herbamare.

## **Rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*)**

Rozemarijn is een erg sterk kruid. Daarom is het verstandig niet té veel in het azijn te doen. Rozemarijn wordt in de keuken vaak bij vlees gebruikt.

## **Venkel (*Foeniculum vulgare*)**

Venkel ruikt een beetje naar anijs. Het is erg lekker om dit kruid in het azijn te doen. En leuk. Het waaiert namelijk uit in de vloeistof en dat staat erg mooi.

## **Kervel (*Anthriscus cerefolium*)**

Kervel heeft een sterke anijssmaak. Lekker voor in het azijn, maar door de krachtige smaak beter niet teveel.

## **Lavendel (*Lavendula officinalis*)**

De bloem van de lavendel geeft een mooie uitstraling aan het kruidenazijn. Qua smaak voegt ze niet veel toe.

# BIJLAGE 4

## *Workshop herbarium maken*

Plantkunde is niet moeilijk. Ook niet voor kinderen. U en uw leerlingen kunnen op heel gemakkelijke wijze planten ontdekken door het maken van een herbarium: een verzameling gedroogde planten die op papier zijn vastgehecht. De kinderen kunnen kiezen voor een thema, bijvoorbeeld kruiden, bladeren, bloeiende platen, onkruid, bloemen in een bepaalde kleur et cetera. Als u de klas in groepjes verdeelt, is het ook leuk om iedere groep een ander thema als opdracht te geven.

### **Wat zijn de benodigheden per herbarium**

- 1 klein plastic zakje
- 1 oud telefoonboek of krantenpapier
- enkele dikke boeken
- 1 tekenschrift
- 1 schaar met stompe punt
- transparant plakband

### **De werkwijze...**

De kinderen kunnen op hun route door de tuinen allerlei plantjes plukken die ze mooi vinden en mee naar school terug nemen voor het maken van het herbarium. Plantjes die niet al te dik zijn, zijn voor deze activiteit het beste te gebruiken. Zulke plantjes drogen namelijk snel.

Na het plukken is het belangrijk om alles zo snel mogelijk te laten drogen. Daarvoor is het noodzakelijk om alles netjes uitgespreid tussen de bladzijden van het telefoonboek/de krant te leggen. De dikkere delen kunnen voorzichtig plat worden gedrukt met een vinger. Laat tussen de planten minstens vijf bladzijden telefoonboek/krant zitten.

Als alles op zijn plaats ligt, kan de krant of het telefoonboek dichtgevouwen worden. Een paar zware boeken er bovenop en wachten maar. Om te controleren of er niets iets beschimmeld, is het verstandig om de boeken om de twee dagen even te openen. Na twee weken wachten zijn de plantjes droog. De kinderen kunnen ze dan in een schrift plakken en erbij schrijven welke bloem, blad, plant het is. Leuk om te bewaren!

