

Moestuinieren met kinderen

Thee als avontuur



De meeste kinderen zijn (nog) geen echte theedrinkers, maar als je er een spel van maakt om samen in de tuin de ingrediënten voor een heerlijk geurige kruidenthee te gaan zoeken, wordt theedrinken een groot avontuur.



Voor de meeste mensen gaat een kopje kruidenthee niet verder dan het hangen van een zakje met heilzame blaadjes in een kop heet water. Nauwelijks smaak, maar wel gezond. Maar je kunt van thee ook iets heel persoonlijks maken: een theepot tot de rand gevuld met allerlei lekkers uit de tuin. Natuurlijk moet je wel weten welke planten je kunt gebruiken om thee van te trekken (dat zijn er overigens veel meer dan je denkt). De basis voor thee uit de tuin bestaat uit groene kruiden. Citroenmelisse, munt maar ook citroentijm vormen een goede start. Het frisse aroma van deze naar citrus geurende planten heeft een vergelijkbaar effect als de druppels citroensap die aan 'klassieke' thee worden toegevoegd. Van verveine of citroenverbena (*Lippia citriodora*) en citrusafrikaantjes (*Tagetes tenuifolia*) kun je zowel de bloemen als het

blad gebruiken. Citroenbonenkruid (*Satureja montana* var. *citriodora*) en planten als zilverzuring (*Rumex scutatus*), citroen- en limoenmunt (*Mentha piperita*) geven elke theecompositie een fris accent. Citroen- en anijsbasilicum en blad van shiso (*Perilla frutescens*) hebben ook allemaal een boeiend aroma.

Zoet en bloemen

Wie graag een beetje zoet in de thee wil, kan bij diverse planten terecht. Stevia (*Stevia rebaudiana*), aztekenzoet (*Lippia dulcis*), stengels van de roomse kervel (*Myrrhis odorata*), wortelstengels van zoethout, enkele blaadjes van chiquilla (*Tagetes minuta*) en dragonafrikaantjes (*Tagetes lucida*) zorgen allemaal voor een vol en zoet aroma.

In een tuin met fruit zijn er nog veel meer mogelijkheden: enkele frambozen of bosaardbeien, bramen en vruchten of bladeren van de zwarte bes geven behalve smaak vaak ook een

ONDER | vlnr.: citroenmelisse, citroenverbena, citrusafrikaantjes, citroenbonenkruid, dragon-afrikaantjes, chiquilla, citroenbergamot, bernagie.





DRIE RECEPTEN VOOR THEE UIT EIGEN TUIN

- Ingrediënten voor citrusthee: citroenmelisse, citroenverbena, citrusafrikaantjes, citroenbonenkruid, dragon-afrikaantjes en chiquilla.
- Ingrediënten voor een geurige bloementhee: citroenbergamot, bernagie, salie, goudbloem en dropplant.
- Ingrediënten voor een nieuwe theecompositie: bloemen van koriander, basilicum, wilde roos, shiso (rood), muskaatsalie, shiso (groen) en citroenbasilicum.

mooie kleur. Dunne schijfjes appel, peer of kweepeer smaken overheerlijk fris en fruitig. Zo'n compositie van bladeren, kruiden en fruit kun je mooi afwerken met bloemen. Vlierbloesem in het voorjaar, bernagie in de zomer, enkele geurende rozenblaadjes of bloeiende kruiden zoals tijm, muskaatsalie (*Salvia sclarea*), bloeiende basilicum of koriander, goudbloemen, dropplant (*Agastache*) of citroenbergamot (*Monarda citriodora*) zijn maar enkele voorbeelden. Gebruik een mooie glazen theepot (dan kun je de compositie helemaal 'volgen') en loop met de kinderen de tuin in. Zoek, net als bij het bloemschikken, de mooiste kleuren bij

elkaar. Laat kinderen mee zoeken, voelen, proeven en plukken. Gebruik je handen en vooral je neus om geuren en aroma's bij elkaar te laten passen en stop de theepot boordevol. Speel met zoet en zuur, vruchten, bladeren en bloemen. Houd het op een eenvoudige compositie van drie of vier ingrediënten of combineer een massa kleuren en geuren van bloemen en fruit. Er zijn geen grenzen of regeltjes, maar beperk je tot die planten waarvan je zeker weet dat ze eetbaar zijn. Neem even de tijd voor het samenstellen van de thee, overgiet de ingrediënten met kokend water en laat alles tien tot vijftien minuten trekken, zodat de

smaak uit de vruchten, bladeren en bloemen goed in de drank terecht komt. Garneer de volle, dampende glazen met enkele geurende, kleurrijke bloemen en blaadjes.

En zo ontstaat er een nieuw soort thee-ceremonie: de keuze van de theepot, het rondlopen in de tuin, het plukken, proeven, ruiken, water koken en over de thee gieten. Een ritueel waar je samen met je (klein-)kinderen van kunt genieten. ☒

TEKST EN FOTOGRAFIE: PETER BAUWENS

BOVEN | Citrusthee.

ONDER | Met ijsblokjes heb je ijsthee uit de tuin.



ONDER | Salie, goudbloem, dropplant, koriander, basilicum, wilde roos, shiso (rood), muskaatsalie, shiso (groen) en citroenbasilicum.

