

Lang thuis zitten is niet leuk. IVN Geldrop geeft tips om thuis en dichtbij huis te genieten van de natuur.

## KIJKEN EN DOEN

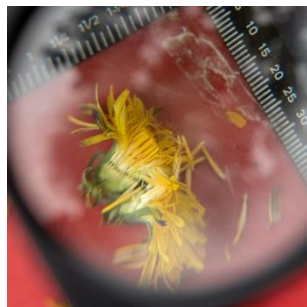
Deze week besteden we aandacht aan de *paardenbloem*. Je ziet ze nu overal staan: in weilanden, in de groenstroken in de wijk, tussen de stoeptegels en misschien ook wel in je tuin. Het lijkt een heel gewone bloem, maar eigenlijk is hij best bijzonder.



Zoek een paardenbloem en steek hem met wortel en al uit. Het makkelijkste gaat dit als je een onkruidsteker gebruikt, dat is een lang, smal schepje. Vraag eventueel een volwassene om hulp. Schud het zand van de wortels of was ze onder de kraan.

Heb je een vergrootglas in huis? Daarmee kun je de paardenbloem goed bekijken.

Snijd nu een bloem in de lengte doormidden. Bekijk een helft met een vergrootglas. Zie je dat de paardenbloem niet één bloem is, maar bestaat uit heel veel kleine bloemetjes? Elk bloemetje wordt later een zaadje met pluusje



Pak een stengel en snijd er een stukje af. De steel is hol en je ziet er wit vocht uitkomen. Teken met het witte vocht op een velletje papier. Wacht even en zie wat er gebeurt.

Snijd de stengel voorzichtig in de lengte door en doe hem in een bakje water. Je kunt de stengel helemaal doorsnijden of nog een stukje aan elkaar laten zitten. Na een tijdje is de stengel omgekruld.

De wind helpt om de zaadjes te verspreiden door ze weg te blazen. Lukt het jou om in één keer alle pluusjes van de paardenbloem te blazen? Dan mag je een wens doen!



## KIJKEN EN WETEN

Hier kun je een filmpje zien over hoe een paardenbloem groeit:

<https://schooltv.nl/video/hoe-groeit-een-paardenbloem-wist-je-dat-die-mooie-pluizenbol-ook-een-paardenbloem-is/>

Paarden zijn dol op de bloemen. Ze vinden ze superlekker, misschien noemen we hem daarom paardenbloem. Wat voor naam zou je de paardenbloem ook kunnen geven? Bestaande namen die gegeven worden zijn bv konijnensla, pislbloem, kettingbol, leeuwentand.

Sommige mensen vinden dat de paardenbloem een beetje is als het heeal:

De bloem is als de stralende zon.

De pluizenbol is als de volle maan.

De losse zaadpluisjes zijn als de sterren

Een elfje is een gedicht met elf woorden: op de eerste regel één woord, dan twee, drie en vier woorden en op de laatste regel weer één woord. Bijvoorbeeld:

*Pluizig*

*Het zaadje*

*In de lucht*

*Waar vliegt het naartoe*

*Paardenbloem*

Maak zelf ook zo'n elfje en stuur het naar [ivngeldrop@gmail.com](mailto:ivngeldrop@gmail.com). De leukste elfjes plaatsen we op onze website.



## LET OP

*De genoemde tips kun je in en om je eigen huis uitvoeren.*

*Mocht je er toch voor kiezen om de natuur in te gaan, check dan eerst de website van de natuurorganisatie of beheerder van het gebied waar je heen wilt gaan voor de laatste informatie en volg altijd de RIVM richtlijnen en houd rekening met volgende punten:*

- *Probeer drukke plekken te vermijden, kijk bijvoorbeeld voor je bezoek op de website van het desbetreffende natuurgebied voor de laatste informatie;*
- *Houd altijd minimaal 1,5 meter afstand van elkaar;*
- *Mocht je griepverschijnselen hebben, blijf dan thuis;*
- *Houd je altijd aan de toegangsregels van het gebied, lees de informatieborden in het gebied goed en houd je daar ook aan. Houd er rekening mee dat het broedseizoen is begonnen;*
- *Houd rekening met elkaar en de natuur.*

*De maatregelen met betrekking tot corona kunnen dagelijks veranderen.*

*Check de website van het RIVM voor het laatste nieuws en richtlijnen.*

## KOKEN

Wist je dat je paardenbloemen ook kunt eten? Je moet dan wel schone bloemen plukken op een plek waar er geen honden overheen hebben geplast of auto's met hun uitlaatgassen langs zijn gereden.

Het blad kan voor sla of soep worden gebruikt. Jonge blaadjes zijn het lekkerst, ook de bloem is te eten, van de bloemen kun je zelfs jam maken, van de wortels kun je koffie of thee maken.

### Recept voor 1 jampot paardenbloemjam

- 50 gram bloemen (zonder groen) van paardenbloemen, op een schone plek geplukt
- Doe de bloemen in een pan met een paar schijven (bio)citroen en/of sinaasappel
- Voeg zoveel kokend water toe, tot alles net onder staat (ca 300 milliliter)
- Laat dit mengsel 24 uur staan en intrekken
- Leg een schone theedoek in een zeef en zeef het paardenbloemenmengsel boven een pan. Knijp de doek goed uit, er zit nog veel vocht in!
- Kook het overgebleven gele sap met ongeveer 250 gram geleisuiker tot de jam zo dik is als honing
- Giet de jam in een schone jampot en laat die ondersteboven afkoelen



### Recept voor salade met paardenbloemen

- een zak gemengde sla
- walnoten
- paardenbloemen, bloemen en jonge blaadjes
- bieslook
- citroen
- olijfolie
- mosterd
- peper en zout



Neem een glazen schaal en doe daar de gemengde sla in. Rooster een handje walnoten in een koekenpan zonder olie. Maak dan een dressing van olijfolie, citroensap, mosterd, peper en zout. Knip of snijd een paar stengels bieslook en scheur het (groene) blad van de paardenbloemen. Doe ze bij de sla, samen met de walnoten. Giet er wat dressing over en meng de salade. Pluk ten slotte de gele blaadjes van de paardenbloemen en strooi ze over de salade. Nog even voorzichtig mengen met je handen en klaar is je healthy salade! Garneren met wat losse bloemblaadjes en een paardenbloem. Ziet er vrolijk uit toch?

In een heel groot weiland leefde een prachtige gele paardenbloem. Ze was bijna zo geel als de zon. En omdat ze zo mooi was trok ze de aandacht van een klein meisje. Zij was het dochtertje van de boer van wie het weiland was. Iedere dag kwam Anneke, het meisje, kijken naar de prachtige paardenbloem, zo mooi vond ze haar. De paardenbloem vond het leuk als het meisje kwam kijken, want ze vertelde altijd mooie verhalen.

Er gingen een paar dagen voorbij en op een gegeven moment werd de paardenbloem helemaal bruin. En op de dag daarna was de gele paardenbloem verdwenen en zat er een bol vol pluisjes. Het meisje vertelde dit aan haar vader en die zei dat alle pluisjes zaadjes waren, die allemaal weer een nieuw plantje zouden worden op de plaats waar de zaadjes terecht zouden komen.

De volgende dag ging het meisje weer naar de paardenbloem kijken en ze zag dat de zaadjes groter waren geworden. Als de zaadjes groot genoeg zouden zijn, zouden ze zich losmaken van de bloem. En daarna nam de wind ze mee naar een plekje om te groeien en een mooie bloem te worden.

Nu was het zo dat niet alle pluisjes hetzelfde waren. Er waren pluisjes bij die het eng vonden om zich los te maken en er waren ook pluisjes die wel graag los wilden. Er was één pluisje dat banger was dan alle anderen en hij hield zich stevig vast. Hij had al zijn broertjes en zusjes zien verdwijnen en hij had ze nooit teruggezien. Nee dacht hij, ik hoef geen bloem te worden, ik blijf wel een pluisje.

Toen het meisje weer kwam kijken zag ze dat er nog maar één pluisje op de paardenbloem zat. Ze dacht dat de wind het niet had kunnen meenemen en daarom besloot ze het er maar af te blazen. Ze blies eerst gewoon. Maar het pluisje wilde zich niet losmaken, want het moest aldoor aan zijn broertjes en zusjes denken en hij hield zich stevig vast. Toen blies het meisje zo hard ze kon, zo hard dat het pluisje zich niet meer vast kon houden en wel los moest laten.



Het vloog nu trillend van angst door de lucht. De wind nam het een heel stuk mee. Toen het pluisje eindelijk zijn oogjes open durfde doen, zag het prachtige groene en gele velden. Het wist niet dat de wereld er zo mooi uit kon zien. Het zweefde langzaam naar een mooi stukje grond. Daar groeide het kleine pluisje op tot een mooie, grote paardenbloem, zo geel als de zon.

Soms dacht hij nog wel eens aan Anneke, het kleine meisje dat hem los had geblazen. Dan was hij heel blij want nu was hij een echte bloem geworden en anders was hij altijd een pluisje gebleven.