

Berkenwater



Luister met de klas naar de sapstroom van een berk en neem een slokje geneeskrachtig berkenwater.

Materialen

Berk (met nog geen blaadjes), WC-rolletjes (of een stethoscoop), schone scherpe snoeischaar, een schoon uitgekookt flesje, elastiekje of tie rip, lepeltje, Gekleurd stevig papier, stiften, schaar en lintjes.

Inleiding

Gedurende ca. 3 weken aan het begin van het voorjaar heeft de berk een krachtige sapstroom vanuit de wortels naar boven, om alle delen van de boom van extra voedsel te voorzien. Dit berkenwater zit vol met voedzame mineralen en sporenelementen. Met deze extra voedingsstoffen en hulp van zonne energie lukt het de boom om vanuit de knoppen de blaadjes tevoorschijn te laten komen.

Berkenwater wordt al eeuwen door de mens bijzonder gewaardeerd o.a. als voedingssupplement, haargroeiwater, bij huidproblemen, als vochtafdrijver en niet te vergeten als frisse dorstlesser voor wandelaars. Ook de jonge zachte blaadjes van de berk zijn gezond bijvoorbeeld in de sla of als thee.



Naar buiten

1. Ga naar een plek waar meerdere soorten bomen staan, waaronder berken en laat de kinderen zelf zoeken naar een berk. Deze is heel herkenbaar door de witte bast.
2. Laat de kinderen bij een jonge berk (deze heeft een dunnere schors) luisteren naar het ruisen van de sapstroom met een wc-rolletje (als je niet beschikt over een stethoscoop).
3. Berkenwater kun je aftappen door met een snoeischaar een dunne laaghangende tak af te knippen en het druppelende uiteinde in de hals van een flesje te schuiven. Het flesje kun je vastzetten met een elastiekje of tie rip. Zorg dat je niet een te dikke tak afknipt, dan kan de boom 'doodbloeden'. Het duurt ongeveer een dag voordat je voldoende hebt om een hele klas kinderen een beetje berkenwater te laten proeven.
4. Ga de volgende dag met de klas terug naar de boom om het berkenwater te oogsten. Laat de kinderen elk een lepeltje proeven. Het water is 2 tot 3 dagen houdbaar.
5. Bedank de boom voor het geneeskrachtige berkenwater door met de kinderen de wenshartjes in de boom te hangen.



Afsluiting

In de klas knippen de kinderen een hartje uit stevig gekleurd papier. Daarop schrijven ze een wens voor de berk als bedankje voor het berkenwater. Maak een gaatje in het hartje en bevestig er een mooi lintje of koortje aan. Hang met de klas de hartjes als bedankje in de boom als je teruggaat naar de boom om het berkenwater te oogsten.

Haal na een paar dagen alle papiertjes en lintjes weer op, zodat er geen rommel achterblijft.