



De Goudsbloem



Ontdek de helende werking van de Goudsbloem



De Goudsbloem

Wat ga je doen?

In deze lesbrief onderzoek je een Goudsbloem en ontdek je:

- Hoe de Goudsbloem aan zijn naam komt
- Welke eigenschappen de Goudsbloem heeft
- Hoe je zelf Goudsbloemzalf maakt

Betekenis

De officiële naam van de Goudsbloem is ***Calendula***.

Dit komt van het Latijnse woord voor 'kalender', omdat de bloem in warme landen bijna elke maand bloeit.



Wat denk jij?

Hoe komt de Goudsbloem aan zijn naam?

Een "weerstation"

Goudsbloemen zijn net weervoorspellers.

Als de bloemen rond 7 uur 's ochtends nog dicht zitten, gaat het die dag waarschijnlijk regenen!

Goudsbloemen houden van de zon en bloeien vanaf de maand mei tot het moment dat het gaat vriezen.

De bouw van de Goudsbloem

Wortels en Stengel:

- Penwortel: de plant heeft een dunne, spoelvormige en licht gedraaide penwortel die diep de grond in gaat.
- Stengel: de stengels zijn sterk vertakt en voelen kleverig en behaard aan.

Bladeren

- Bladstand: de bladeren staan verspreid langs de stengel.
- Vorm: ze zijn langwerpig tot spatelvormig en licht behaard.
- Geur: het blad en de stengel verspreiden een sterke geur.

Bloemen

Lintbloemen: dit zijn de buitenste, oranje blaadjes die insecten lokken.

Buisbloemen: dit is het donkere of gele hart van de bloem. Hier groeit later het zaad uit.



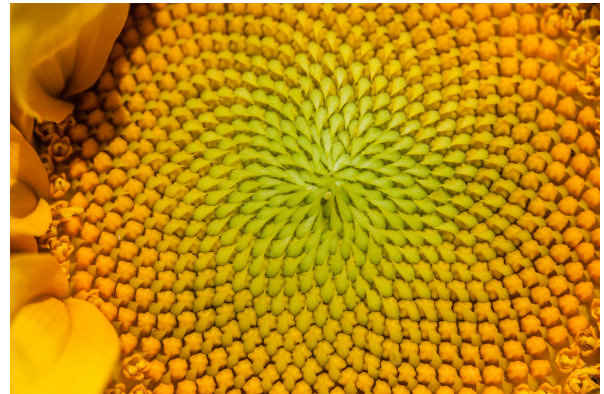
De Goudsbloem



Spiralen in het hart

Kijk eens heel goed naar het donkere hart (de buisbloemen) van de Goudsbloem. De mini-bloempjes groeien in spiralen die linksom en rechtsom draaien. Zo krijgt ieder blaadje voldoende zonlicht en voedingsstoffen!

Hieronder zie je nog meer spiralen die in de natuur voorkomen:



Ook een denneappel is een weerstation: als het regent sluiten de schubben. Als het droog en zonnig weer is, gaan de schubben open. Het vocht verdwijnt.



De Goudsbloem



Bekijk de uitgebloeide bloemknop

Haal voorzichtig de zaden uit de uitgebloeide bloemknop.
Bekijk de vorm. Waar lijkt het op?



Droog de zaden op een droge, koele plek en bewaar ze in een afgesloten potje.

Deze kun je in het najaar of voorjaar weer zaaien zodat je weer nieuwe Goudsbloemen krijgt!

Waarom zijn goudsbloemen zo nuttig?



Voor de natuur: ze zitten vol nectar en stuifmeel.

Bijen, hommels en zweefvliegen zijn er dol op.



Voor de moestuin: Goudsbloemen jagen schadelijke insecten (zoals luizen) weg.

Ze trekken juist de 'goede' insecten aan die de luizen opeten (zoals lieveheersbeestjes).



Voor de mens: Goudsbloemen hebben een geneeskrachtige werking voor de huid: ze helen de huid. Van de blaadjes wordt vaak zalf gemaakt tegen schaafwonden of muggenbulten.

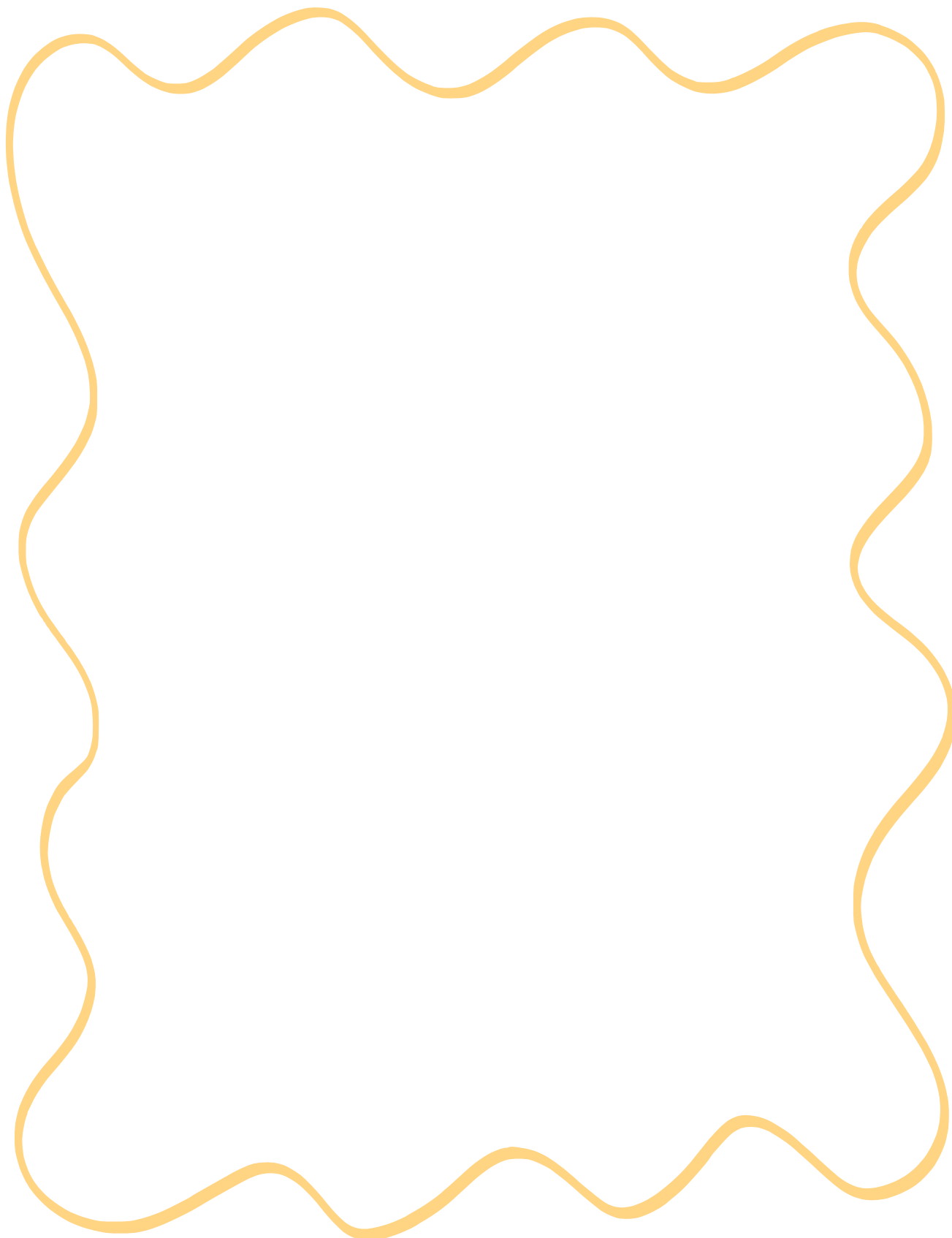
De blaadjes zijn eetbaar; ze worden wel eens gebruikt om rijst geel te kleuren (als goedkope saffraan).



De Goudsbloem

Teken of schilder een Goudsbloem!

Je weet nu hoe een Goudsbloem eruit ziet.
Schrijf de namen van de onderdelen van de
bloem erbij.





Goudsbloemzalf maken



Waar gebruik je Goudsbloemzalf voor?

Goudsbloemzalf smeer je op je huid bij kleine wondjes, schaafwonden en kloofjes. Het verzacht de huid.

Ook kun je de zalf gebruiken als een lippenbalsem. Dat is in de winter heel fijn!

Werkwijze - eerst maak je de Goudsbloemolie:

Bloemen drogen:

Pluk de bloemen op een droge ochtend en laat de blaadjes een week goed drogen om schimmel te voorkomen.

Vullen:

Doe de gedroogde blaadjes in de schone glazen pot en giet de olie erover tot alle blaadjes ruim onder de olie staan.

Trekken (macereren):

Sluit de pot af en zet hem op een warme plek, bijvoorbeeld in de vensterbank. Laat dit 3 tot 4 weken staan en schud de pot elke dag even voorzichtig om.

Zeven:

Giet de olie na deze weken door een fijne zeef of schone doek in een schone schaal. Druk de blaadjes goed uit.





Goudsbloem zalf maken



De Goudsbloemolie is klaar voor gebruik.

Je kunt er nu zalf van maken.

Dit heb je nodig:

100 ml goudsbloem olie

10 gram bijenwas (10%)

Etherische olie (sinaasappel ruikt lekker fris)

Kleine, lege zalfpotjes

Verwarm de olie "au-bain-marie."

Dat doe je zo:

Verwarm water in een pannetje.

Doe 100 ml. Goudsbloemolie in een glazen pot.

Voeg er 10 gram bijenwas aan toe.

Zet dit potje met olie en bijenwas nu in het pannetje met heet water.

Blijf roeren

Roer tot de bijenwas compleet is gesmolten en het één geheel is.

Zet de potjes klaar om te gieten.

Doe in ieder potje eerst 2 of 3 druppels etherische olie.

Giet het mengsel in het potje (of meerdere) en laat het afkoelen.

Pas als het helemaal is afgekoeld doe je de dop er weer op (ongeveer na 15 min.)

Klaar is je Calendula zalf!

Bewaar het op een koele en donkere plek.





Goudsbloem zalf maken



Waar gebruik je Goudsbloemzalf voor?

Goudsbloemzalf helpt je huid om supersnel weer beter te worden:

-  Het is zacht voor de huid
-  Werkt ontstekingsremmend
-  Stimuleert het zelfherstellende vermogen van de huid.

Goudsbloemzalf helpt bij:

- Een ruwe, droge, schrale huid
- Droge lippen (in de winter bijvoorbeeld)
- Kloofjes
- Eczeem
- Acne
- Jeuk

