

Prikkelaars en pijnstillers

Wie - wat - wanneer

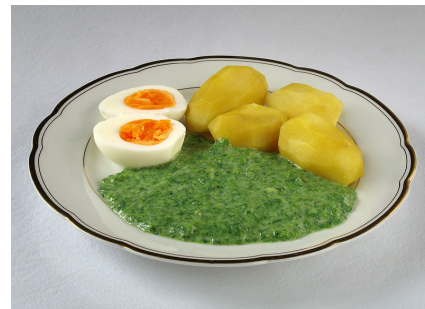
Groep: 5-6

Tijdsduur: 15 minuten

Seizoen: lente/zomer

Wat heb je nodig?

- Brandnetels
- Vergrootglazen
- Hondsdraf en/of Weegbree



Opdracht

De brandnetel is een van de weinige onkruiden die iedereen bij naam kent. Want wie is er nog nooit geprikt door een brandnetel? Als je met je blote benen of handen tussen de brandnetels doorloopt, raak je met je huid de brandharen aan. Dat gaat dan vervelend branden en prikken.

Kijk eens met een vergrootglas naar de stekeltjes van de brandnetels. Zie je hoe de stekeltjes staan en zie je waar de brandende vloeistof zit opgeslagen?

Voor de brandnetels is dit een manier om te zorgen dat ze niet worden opgegeten. Je zult het niet geloven maar vooral jonge brandnetels zijn heel lekker, ook voor ons mensen. Je kunt er thee van zetten en je kunt ze koken, net als spinazie of er soep van maken. Brandnetels zijn heel gezond, ze zitten vol vitaminen en mineralen. Vooral de jonge scheuten zijn erg lekker en die hebben bovendien nog weinig prikkelende haartjes.

Tegen de prikkels is er een grote truc. Bijna overal waar brandnetels groeien, groeit ook de Hondsdraf met zijn paarsblauwe bloempjes. Neem de blaadjes van dit plantje en kneus deze tot het sap eruitkomt. Als je daarmee over je huid wrijft zul je merken dat het branden binnen een paar minuten ophoudt. Ook Weegbree heeft dit effect, probeer maar eens.

Je kunt overigens ook een brandnetel 'aaien' zonder dat je je eraan prikt. Beweeg je hand dan van onder naar boven langs de brandnetel. De brandharen op de bladeren zijn bijna allemaal naar boven gericht. Je breekt ze dus niet als je van beneden naar boven wrijft. Wie durft?

Weetjes:

De Romeinen die in onze koude streken gelegerd waren, haalden soms brandnetels over hun benen om het warm te krijgen.

Brandnetels zijn belangrijke planten voor wel 50 vlindersoorten waaronder prachtige vlinders als de Atalanta, de Distelvlinder, Dagpauwoog, Kleine Vos, Gehakelde Aurelia en het Landkaartje. (Zoek ze maar eens op.) Zij leggen er hun eitjes op en de rupsen zijn dol op de blaadjes.

Vroeger werden boter, vis en ook vlees vaak verpakt in brandnetelbladeren omdat deze de groei van bacteriën tegengingen en zo bleven deze etenswaren langer fris.

In Friesland is brandnetelkaas een specialiteit.



Tips & links

Koken met brandnetels: door brandnetels eventjes in warm water te leggen worden de brandharen geneutraliseerd. Je hoeft dus niet bang te zijn voor het branderige gevoel als je eet.

Hieronder een paar recepten, let op dat je altijd onder begeleiding van een volwassene aan de slag gaat!

Brandnetelthee: Neem wat jonge toppen van de brandnetel. Schenk er heet water overheen en laat 2 tot 3 minuten trekken. Brandnetelthee werkt zuiverend en helpt bij de aanmaak van rode bloedlichaampjes. Vind je 'm ook lekker?

Je kunt de thee ook gebruiken om je haar mee te spoelen; je haar zou er sterker van worden en meer glans van krijgen. Kijk maar eens naar shampoos in de winkel, daar zit ook vaak brandnetel in.

Brandnetelsoep: Fruit een uitje samen met een in blokjes gesneden rauwe aardappel, voeg een paar handen vol jonge brandneteltoppen toe en roer om tot alles geslonken is. Voeg bouillon toe en laat even koken. Pureer met een staafmixer het geheel tot een lekker soepje en garneer iedere kom met bijvoorbeeld een paar garnaaftjes. Eet smakelijk!

Brandnetelrisotto: Kool de risotto volgens de gebruiksaanwijzing op het pak. Fruit een uitje en voeg een hand vol brandnetelstoppen toe. Roer om tot de brandnetels zijn geslonken. Haal de brandnetels uit de pan en hak fijn, met de hand of keukenmachine. Roer als de risotto klaar is de brandnetels erdoor met een klontje boter, bestrooi met een beetje geraspte parmezaanse kaas. Garneer eventueel met wat in olie gefrituurde brandnetelblaadjes. Eet smakelijk!

Natuurlijk kun je op internet ook nog een heleboel lekkere recepten met brandnetels vinden, ga maar eens op zoek!



