

# Soep met prik



Brandnetels prikken om zichzelf te beschermen, omdat de bladeren zo lekker zijn en gezond. Je kunt brandnetels plukken en eten zonder geprikt te worden.

## Materialen

Brandnetels, vergrootglas, tuinhandschoenen, emmertje of bak  
Pan, fornuis, water, bouillonblokje

## Inleiding

Behalve in de winter zijn er het hele jaar brandnetels in overvloed. De frisgroene jonge topjes zijn heerlijk en vitaminerijk. Niet alleen voor mensen, ook voor dieren. Sommige rupsen van vlinders, zoals de atalanta, kleine vos en dagpauwoog lusten alleen brandnetels en niets anders, deze vlinders leggen hun eitjes op de brandnetel (waardplant). Als er geen brandnetels zouden zijn, zouden deze vlindersoorten uitsterven.



## Naar buiten

1. Ga met de klas naar een plek waar brandnetels staan. Leg uit dat brandnetels prikken omdat ze brandharen hebben met een zuur erin. Als je er tegenaan stoot breekt de punt van de brandhaar af en krijg je dat prikkende zuur op je huid. De kinderen bekijken een brandnetel en brandharen door een vergrootglas: Waar zitten de brandharen? Aan de onderkant van het blad en aan de steel: Je kunt de bovenkant van een brandnetelblad dus gerust aaien, probeer het maar.
2. Door het vergrootglas kun je zien dat de brandharen allemaal naar boven gericht staan. Als je de bladeren zou plukken met een beweging van beneden naar boven, dan prikken de brandharen niet. Dit is voor gevorderden, we raden kinderen aan brandnetels te plukken met tuinhandschoenen aan.
3. Toch geprikt? Dat is niet erg, de jeuk gaat vanzelf weer over. Wil je er wat aan doen wrijf dan wat gekneusde blaadjes van hondsdraf of weegbree over de jeukende plek. Deze groeien vaak in de buurt van brandnetels.
4. Zie je rupseneitjes of rupsen op de brandnetel, dan is het ook interessant om deze door het vergrootglas te bekijken.
5. Met tuinhandschoenen aan kunnen de kinderen een emmertje jonge brandneteltopjes plukken om soep of iets anders van te koken in de klas. Als je brandnetels kookt prikken ze niet meer.



## Afsluiting

In de klas bedenken de kinderen wat voor lekkers je kunt maken met gekookte brandnetels en schrijven een recept. En dan natuurlijk thuis vragen of hun moeder het durft klaar te maken.

Maak ondertussen zelf iets klaar met de brandnetels wat de kinderen kunnen proeven. Je kunt er soep van koken (met een bouillonblokje), thee van trekken of de bladeren bereiden als spinazie.

