



Zeef



Water



Schaar



Brandnetel



Kopje



Waterkoker



Handschoenen

Benodigdheden

Introductie

Wist jij dat brandnetels ook heel lekker kunnen zijn? Je moet de brandnetel niet direct in je mond stoppen, want dat prik! De prikkers van brandnetels kan je omzeilen door er thee van te maken. Het kokende water zorgt ervoor dat de brandnetel niet meer prik! Een ander stoepplantje waarvan je thee kan maken is kamille. De plantjes moet je wel eerst goed wassen, je wil namelijk niet dat er een hondje over geplast heeft.

Naast dat planten als medicijn kunnen werken, kunnen ze ook heel lekker zijn! Sommige stoepplantjes kun je eten, maar pas op! Lang niet allemaal. Sommige besjes zijn bijvoorbeeld erg giftig. Pluk en eet dus nooit zomaar iets uit de natuur, maar vraag het eerst altijd na.

Stoepplantjes kunnen niet alleen mooi zijn, maar ook heel nuttig. Vroeger werden veel planten gebruikt om hun geneeskrachtige eigenschappen. Bijvoorbeeld de aloë vera plant. Deze plant werkt goed tegen onder andere brandwonden.

Wist je dat:

- ◇ Brandnetelthee erg goed voor je gezondheid is? Door deze thee te drinken, word je minder snel ziek.
- ◇ Brandnetels netelharen hebben? Als je huid in contact komt met deze haren, blijft het kopje aan je huid vastzitten en dit zorgt voor een prikkend gevoel.
- ◇ Het sap van de weegbree en hondsdrif helpt tegen de irritatie van de netelharen? Pluk een paar blaadjes en maak ze kapot, zodat het sap vrij komt. Dit smeer je op de plek die is geprikt door de brandnetel.
- ◇ Kamillethee helpt tegen een zere keel? Kamille helpt om je keel te verzachten. Doe er een lepeltje honing in en je bent nog sneller van je keelpijn af!

Prikthee



Maak je eigen brandnetelthee

Maak je eigen brandnetelthee



Stap 1: Ga op zoek naar brandnetels. Deze zijn vaak te vinden in de buurt van water, bijvoorbeeld bij een sloot of vijver.

Tip!

In plaats van brandnetel kun je ook kamille plukken en kamillethee maken. Volg hiervoor dezelfde stappen.

Stap 2: Doe je handschoenen aan, zodat je niet geprikt wordt door de brandnetel. Wees voorzichtig!



Stap 3: Knip de topjes van de brandnetel, deze zijn meestal iets lichter van kleur. Maak je topjes goed schoon!

Doe de topjes in een glas of mok.



Stap 4: Breng water aan de kook in een waterkoker (vraag hulp aan je ouders). Giet het kokende water in de mok met de schone brandneteltopjes. Laat de thee 10 minuten trekken.

Tip!

De brandnetelbladeren kunnen ook eerst gedroogd worden zodat je een voorraadje hebt.

Stap 5: Zeef de brandneteltopjes uit de thee.

Nu kun je je eigen gemaakte thee opdrinken!

