

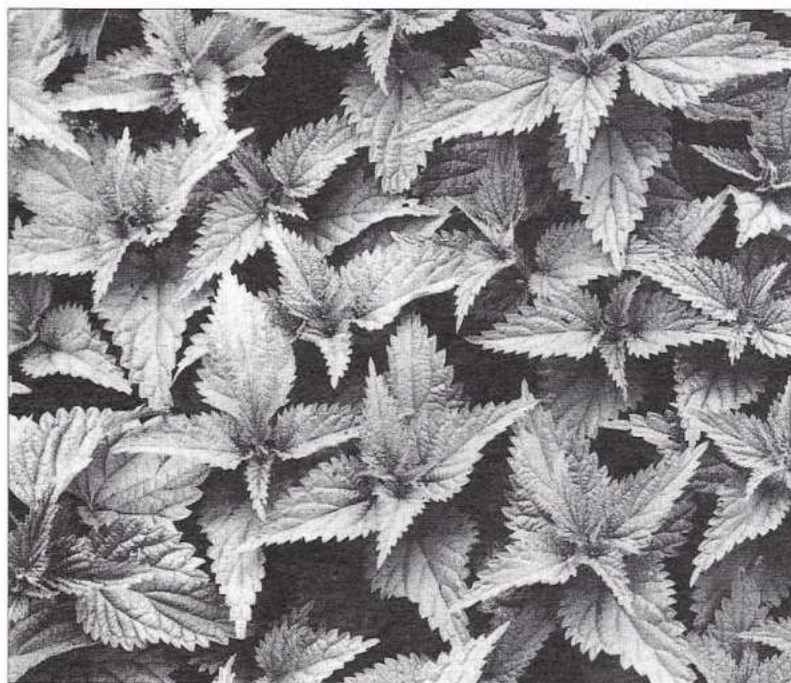
Duinplanten dichterbij

GERRIT-JAN DE BRUYN

"Brandnetels plukken? Ik weet hoe dat moet!", Stormvogel rent het pad af en stort zich op een paar planten. "Wacht nou even, roep ik nog, maar het is al te laat: "Au, verrek, ik heb me geprikt!", roept Evert, die kennelijk niet voor niets zojuist zichzelf de naam 'Stormvogel' heeft aangemeten. De andere kinderen, die achter hem aanliepen, stoppen verschrikt en blijven op eerbiedige afstand van die gemene planten, waarvan ze altijd al wisten dat je er van af moest blijven. Die gekke Buizerd met z'n 'brandnetels plukken voor in de soep' kan ze nog meer vertellen. Hij moet het zelf maar doen met z'n blote handen!

Inmiddels heb ik, Buizerd, wat hondsdraf geplukt en aan Stormvogel gegeven: "Dat moet je fijn knippen en dan stevig wrijven op de plek waar je geprikt bent". "Kijk", zeg ik tegen het groepje van acht kinderen, die nu om de brandnetels en mij heen staan, "Brandnetels zijn net mensen: je moet ze niet tegen de haren instrijken. Als je goed kijkt, zie je dat er haren op de bladeren zitten. En met die haren prikken ze. Ze zijn naar boven en naar buiten gericht. Je moet dus niet van boven of van buiten af in de plant grijpen, maar van onderen beginnen en dan naar buiten toe". Als ik voorge daan heb hoe je een brandnetel kan aaien, pluk ik een lekker topje, draai daar een balletje van en stop het in mijn mond. Tijdens het draaien zorg ik voldoende speeksel te hebben, zodat ik niet geprikt word en de enzymen snel wat van de brandnetel in suiker kunnen omzetten, waardoor het een beetje zoet smaakt. Dat leg ik allemaal uit en al gauw wil Roodborstje het wel proberen. Als zij het lekker vindt volgen er meer en het is die ochtend nog een hele toer om een plastic zakje vol te krijgen voor de soep, omdat alles er onder weg weer uitgesnoept wordt.

Onbemand, maar algemeen en voedzaam: de brandnetel (foto: Ruth van Crevel).



Het Bewaarde Land

Het is de eerste dag van groep 6 van basisschool 'De Pimpernel' in 'Het Bewaarde Land', een driedaags programma creatieve natuurbeleving in Meijndel, waar we op allerlei manieren proberen de kloof tussen kind en natuur te verkleinen. Eén van de werkvormen is het verzamelen van kruiden voor in de soep, waarbij de brandnetel, niet alleen kwantitatief het belangrijkste is maar ook het meest spectaculair. Daarnaast plukken we nog hondsdraf, look zonder look, weegbree, nagelkruid, duizendblad, paardesla, vogelmuur, bijvoet, melde, wilde peen en, afhankelijk van plaats en tijd, zevenblad, winterpostelein, hopspruiten, pastinaak en 'duinbroccoli', ofwel de bloemknopjes van de hongarse raket. Een enkele maal graven we een bolletje kraailook uit, op plaatsen waar er veel van staat. Zo leren ze uit puur praktische overwegingen planten kennen, niet alleen de eetbare maar juist ook de min of meer giftige, zoals hondstong, kruiskruid, lelietje der dalen en salomonszegel. Ze leren onderweg ook snoepen van kleine veldkers, deens lepelblad, schapezuring en reukgras en plukken een paar takjes watermunt voor de thee.

Vrouw Fleur

Bij de tent gekomen leveren ze alle geplukte kruiden in bij "Vrouw Fleur", een kruidenvrouw, die er met wat bouillon en vermicelli een heerlijke kindergroentesoep van kookt. Ikzelf prefereer een ander recept (zie kadertje), maar dat lijkt ons voor de kinderen als eerste kennismaking niet zo geschikt. Vrouw Fleur kan trouwens met vlierbloesem suikerwater omtoveren in heerlijke limona de. De kinderen plukken bramen, bosaardbeitjes, zuur-, vlier- en duindoornbessen als snoepjes voor onderweg en, samen met lijsterbessen, meidoornvruchtjes, rozebottels en sleepriumpjes, als ingrediënten voor een heerlijke duinbessenjam.

Giftige bessen

Hierbij is het van het grootste belang om juist ook de giftige bessen te leren kennen: van liguster, sporkhout, wegedoorn, salomonszegel, lelietje der dalen, asperge, heggerank, kardinaalsmuts, bitterzoet, zwarte - en driebloemnachtschade. Zo tussen-door stellen we wel vragen, zoals: waarom zijn er eigenlijk giftige bessen? Dan blijkt dat kinderen dikwijls nog moeten wennen aan het idee dat ook planten eigenschappen kunnen hebben waarmee ze hun eigen belang dienen. Heel vaak denken kinderen (en volwassenen!) dat planten alleen maar bloeien omdat wij dat mooi vinden en uitsluitend vruchten dragen omdat die voor ons lekker zijn. Dat spreken we natuurlijk niet tegen, maar het is wel goed om er op te wijzen dat iedere plant ook zo haar eigen besognes heeft.

Daarbij vertellen we allerlei verhalen van en over vroeger: hoe planten, zoals zevenblad en salomonszegel, aan hun naam komen(*), dat de Romeinen bijvoet in hun sandalen stopten tegen blaren en vermoeide voeten en dat onze voorouders tot in de



Op enkele plaatsen in de duinen komt de hop voor. De "bellen" van de plant worden gebruikt voor de bereiding van bier (foto: Ruth van Crevel).

Middeleeuwen zeep maakten van zeepkruid. We wijzen er op dat er in de vorige eeuw nog kinderen waren, die te arm waren om zoet hout te kopen en dan kauwden op bitterzoet, waarbij het speeksel in hun mond de bittere stof in de stengel omzette in iets wat naar zoethout smaakt. En dat mensen, die geen geld hadden om kruidnagelen te kopen, in plaats daarvan de wortel van nagelkruid gebruikten.

Supermarkt en apotheek

Zo leren de kinderen dat je met weinig geld en veel fantasie de duinen kan beleven als een grote supermarkt. Ze plukken uitgebloeide vroegelingetjes als judaspenning voor hun poppenhuis, knippen echt rood bloed uit de gele bloemknopjes van het sint

Duindoornbesjes: "brrr, wat zuur" (foto: Henk Wijkhuizen).



janskruid en leren toveren met blaadjes van kornoelje en meeldraden van zuurbes. Ook is het leuk om met een plantenspuit met water je naam te schrijven op een helling met uitgedroogde duinsterretjes of elandgeweimos. Zo leren ze hoe primitieve planten het leven gewoon een tijdje kunnen uitstellen als ze het niet leuk meer vinden.

Hondsdrif als middel tegen de brandneteljeuk werkt dikwijls uitstekend, zo niet, dan proberen we dove-netel, weegbree of melksap uit een paardebloemsteel. Het beste helpt meestal datgene wat de kinderen al van hun ouders of grootouders hebben geleerd. Eenmaal had ik een bijzondere ervaring: ik vertelde dat het oranje melksap van de stinkende gouwe soms helpt tegen wratjes. Een meisje probeerde dat meteen uit en de volgende week kwam haar moeder mee, om te vragen welke plant dat nou geweest was, want de wratjes waren echt verdwenen!

Duinbehoud

De kinderen onthouden natuurlijk niet alle namen van de planten en zelfs niet alle verhalen die we daarbij vertellen. Maar ze vergeten nooit meer dat de duinen vol staan met mooie, leuke, spannende, lekkere en nuttige planten en dat het alleen al daarom de moeite waard is om er zuinig op te zijn.

* dit is, naast vele andere leuke bijzonderheden, te vinden in: *Beleef het duin*, (1992, IVN, KNNV, SDB en Van Arkel).

Drs. G.J. de Bruyn is duinecoloog en adviseur van de Stichting Duinbehoud.

RECEPT VOOR BRANDNETELSOEP

Gebruik hiervoor liefst de grote brandnetel, *Urtica dioica*, en niet de kleine, *Urtica urens*, die veel op snipperpaden te vinden is. De kleine prikt veel gemener dan de grote! Blancheer heel veel verse brandnetelbladeren, met een beetje van allerlei andere eetbare kruiden en maal het geheel daarna in een rauwkostmolen. Ikzelf hou van een lekkere dikke brij, maar de meeste mensen willen de soep wat dunner. Bak wat versnipperde knoflook en/of ui en doe dit met sambal en ketjap door de kruiden. Kook apart een portie rode linzen tot pap en voeg het daarna eveneens toe. Maak het af met kruidenbouillon. Puur gekookte brandnetel voelt wat stroef aan in de mond, daarom is het goed om er wat kokoscrème, koffieroom en/of melk door te doen om het iets te verzachten.