



Besøksenter  
nasjonalpark

Lierne  
Blåfjella-Skjækerfjella

# Naturoppdraget



**Tør dere spise brenneslesuppe? Da må dere ut i skogen og finne brennesle først. Det kan også være litt skummelt, for det er en plante som kan brenne deg på fingrene når du tar på den.**

Ta med en rull plastposer og engangs gummihansker og finn brennesle i nærområdet. Plukk bladene av brenneslen opp i posene. Når dere har plukket ferdig, gnir og klemmer dere godt på utsiden av posene og tømmer bladene i en bøtte med kaldt vann. Da vil de ikke brenne lenger. Nå kan det lages en god og kjempesunn brenneslesuppe.



## Visste du at

Nestlesommerfuglen er en av de få dyrene som ikke brenner seg når den spiser brennesle. Den liker også å gjemme seg i brenneslebusker. Ser dere noen nestlesommerfugler når dere er ute og plukker?



Ta bilde av oppdraget dere har gjennomført og send inn på [www.nasjonalparken.no/naturoppdraget](http://www.nasjonalparken.no/naturoppdraget)



Besøksenter  
nasjonalpark

Lierne  
Blåfjella-Skjækerfjella

# Naturoppdraget

## Tips og tilleggsoppdrag:

Supert om dere kan lage suppen over bål i skogen samme dag. Har man ikke mulighet til det (batteridrevet stavmikser?) kan det lages på barnehagen etterpå. Det finnes flere gode oppskrifter på nettet på brenneslesuppe, som gjerne kan spes ut med kokte egg, kokt makaroni o.l.

La barna finne et eget navn på suppa:

Er det trollsuppe, sommerfuglsuppe, Skalkens rottesuppe, heksebrygg eller hva?

Alt vi mennesker spiser kommer også fra naturen, og mye annet sunt og grønt vokser fram i naturen rundt oss på våren. Kanskje noen av de voksne kan vise dere andre planter dere kan lage mat av.



#NATUROPPDRAGET