



Brandnetels

Voedwel

Workshop informatie

De brandnetel

Iedereen kent de brandnetel, de meesten van ons zullen deze plant echter niet kunnen waarderen, laat staan verdragen in de moestuin. Je kunt je er vervelend aan prikken wat een branderig en schrijnend gevoel geeft op de aangedane plek.

De brandnetel beschermt zich tegen ongewenste vraat door middel van fijne, holle



Atalanta

haartjes die bij aanraking breken en een zuur afscheiden wat jeuk veroorzaakt. Overigens alleen als je de plant van boven naar beneden beroert, andersom niet.

Overigens zijn er in de buurt van brandnetels altijd planten te vinden die de jeuk bestrijden, zoals hondsdrif, zuring of munt.

Vaak verschijnt de brandnetel als pionier op een stuk verstoorde of verwaarloosde grond. Met zijn wijdvertakte wortelgestel maakt het de grond weer los en daardoor geschikt voor andere soorten planten.

In Nederland zijn er zeker 4 vlindersoorten die afhankelijk zijn van de brandnetel als waardeplant, te weten

de Atalanta, Kleine Vos, Landkaartje en Dagpauwoog.

Je kunt de plant bijna het hele jaar door oogsten, alleen de jonge topjes. Als je regelmatig van een vaste voorraad planten oogst ontstaan er steeds nieuwe toppen.

Brandnetels zijn ook gezonde en lekkere voorjaarsgroenten, te verwerken in soep, hartig gebak, kruidenthee of stampot. De prikkelende stof uit de netelharren worden onschadelijk bij verhitting, eet brandnetels echter nooit rauw.

Veel wilde planten bevatten vooral in het voorjaar hoge concentraties vitamine C, niet alleen brandnetels

Voedingstoffen brandnetel:

- *IJzer*
- *Calcium*
- *Selenium*
- *Kalium*
- *Magnesium*
- *Kiezelsuur*
- *Vitamines A, B, C, D, E en K*

Voedingswaarde brandnetels

De lijst met geneeskrachtige toepassingen van brandnetels is lang. Het bekendst is de brandnetels om zijn hoge ijzergehalte en wordt daarom vaak ingezet bij bloedarmoede, de plant bevat namelijk veel gebonden ijzer, dit is gemakkelijk opneembaar door het lichaam. Daarnaast is de bloedzuiverende werking, met name in het voorjaar,

bekend. Het eten van brandnetels stimuleert de maagsapafscheiding, dit wordt veroorzaakt door het enzym secretine, daardoor wordt al het voedsel beter verteerd. Tevens stimuleert brandnetel de werking van onze spijsvertering waardoor afvalstoffen sneller uit ons lichaam kunnen worden uitgescheiden. Daardoor werkt dit kruid het ook

vochtafdrijvend of licht laxerend.

Omdat het verteringsproces gestimuleerd wordt heeft dit kruid ook een gunstige invloed op huidproblemen zoals eczeem of acne.

Alles met mate, niet te vaak en niet te lang achter elkaar. Teveel of te langdurig gebruik van brandnetels kan bepaalde organen zoals de nieren overprikken.

Brandnetelmuffins

Ingrediënten voor 12 stuks:

100 gram brandneteltoppen (of spinazie), 100 gram zelfrijzend bakmeel, 100 gram gebuild meel, 1 theelepel bakpoeder, 1 eetlepel fijngehakte bieslook, 1 theelepel kruidenzout, 40 gram geraspte Parmezaanse kaas, 75 gram roomboter, 1 ei, 200 ml. karnemelk.

Bereiding: Verwarm de oven voor op 180°C. Plaats 12 papieren vormpjes in een muffinblik.

Als je met brandnetels werkt doe dan huishoudhandschoenen aan. Doe de brandnetels of spinazie in een vergiet en giet er kokend water over. Knijp er zoveel mogelijk vocht uit en snijd het heel fijn, laat het nadrogen in het ver-

giet.

Laat de boter zachtjes smelten in een pannetje, zet het vuur uit voordat de boter helemaal gesmolten is zodat het niet te heet wordt.

Meng in een kom het bakmeel, gebuild meel, bakpoeder, kruidenzout, Parmezaanse kaas, gehakte bieslook en de brandnetels of spinazie.

Klop in een andere kom de gesmolten boter, karnemelk en het ei met een mixer tot een luchtig geheel.

Meng met een lepel alle ingrediënten samen. Vul de vormpjes. Bak ze in 20-25 minuten gaar.

Eet ze warm of koud.



brandnetelmuffins

Kruidenkoekjes

Ingrediënten voor 16 stuks:

100 gram volkorenmeel (tarwe, spelt of kamut), 30 gram roomboter, 1 theelepel kruidenzout, 2 eetlepels yoghurt, 4-5 eetlepels verse kruiden, bijvoorbeeld: brandnetels, bieslook, daslook of knoflookgroen, lavasblad, 1 theelepel karwijzaad.

Snij de kruiden heel fijn.

Maak een deeg van alle ingrediënten en laat dit minstens een half uur rusten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 175°C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak op een met bloem bestoven aanrecht een rol van het deeg.

Snij hiervan koekjes van ongeveer 1/2 cm. dik en leg ze op de bakplaat.

Bak de koekjes 15-20 minuten en laat ze op een taartrooster afkoelen.

Brandnetel laat zich in de keuken heel goed combineren met kaas, room, eieren, knoflook en ui

Brandnetelsoep

Ingrediënten voor 4 borden:

Handje brandnetels, handje zevenblad, weinig paardenbloemblad, handje madeliefjes, 2 wortels, een ui, 1 liter groentebouillon*), 1 eetlepel olijfolie, wat room, zout.

Neem een pan met een dikke bodem en verwarm deze op een niet te hoog vuur. Voeg dan de olijfolie toe en smoor de gesnipperde ui zachtjes in de

olie tot het zacht en doorschijnend is geworden. Voeg de fijngesneden wortel en kruiden toe en fruit dit even mee. Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook. Kook de soep in circa 15 minuten gaar. Op smaak maken met zout, peper en wat room.

Voeg altijd op het laatst het zout toe, de smaak van zout gaat namelijk verloren als je het lang kookt waardoor je

meer zout gaat gebruiken, dus meer natrium en dat is belastend voor onder andere de nieren.