

# Brandnetelsoep



## bezem voor de darmen

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 handjes brandneteltoppen
- 2 preien
- 1 teentje knoflook
- 1 wortel
- stukje knolselderij
- 1 ui
- 1 kopje rode linzen
- 1 liter groentebouillon (zie receptenarchief)
- 1 eetlepel olijfolie
- zout

### Bereiding:

1. Was de groenten en spoel ook de brandneteltoppen af, snij alle groenten fijn. Gebruik de schillen voor de groentebouillon.
2. Neem een pan met een dikke bodem en verwarm deze op een niet te hoog vuur.
3. Voeg de olijfolie toe en smoor al roerend de gesnipperde ui, knoflook en prei in de olie tot ze zacht zijn.
4. Voeg de fijngesneden wortel en knolselderij toe en fruit dit even mee.
5. Spoel de linzen af in een zeef onder de kraan met koud water.
6. Voeg de groentebouillon en de rode linzen toe en breng het geheel aan de kook.
7. Voeg na 15 minuten ook de brandneteltoppen toe.
8. Kook de soep in circa 20 minuten gaar.

9. De soep evt. wat fijner maken met een staafmixer en op smaak maken met wat zout.

### Brandnetels

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

De lijst met geneeskrachtige toepassingen van brandnetels is lang. Het bekendst is de brandnetel 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, vooral in het voorjaar, bekend. Het eten van brandnetels stimuleert de maagsapafscheiding, daardoor wordt al het voedsel beter verteerd.

Tevens stimuleert brandnetel de werking van onze spijsvertering waardoor afvalstoffen sneller uit ons lichaam kunnen worden uitgescheiden. De vezels uit de brandnetel zorgen voor een goede darmwerking.

In maart verschijnen de brandnetels boven de grond, wanneer je alleen de malse toppen oogst kun je er het jaar door regelmatig van oogsten.

Zoek een plek waar geen honden plassen, weinig auto's komen en geen bestrijdingsmiddelen over de naastgelegen akker zijn gespreid.

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.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept nr.: 1225  
Seizoen: lente, zomer, herfst