

## Onkruidsoep



### *een stimulerend lentegericht*

#### **Ingrediënten voor 4 kommen:**

- handje brandneteltoppen
- handje jong zevenblad
- handje paardenbloemblad
- handje madeliefjesknoppen
- 2 wortels
- een ui
- 1 liter groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- wat room
- zout

#### **bereiding:**

1. Neem een pan met een dikke bodem en verwarm deze op een niet te hoog vuur.
2. Voeg dan de olijfolie toe en smoor de gesnipperde ui zachtjes in de olie tot het zacht en doorschijnend is geworden.
3. Voeg de fijngesneden wortel en onkruiden toe en fruit dit even mee.
4. Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.
5. Kook de soep in circa 15 minuten gaar.
6. 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.*

### **Brandnetels**

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

Veel wilde planten bevatten vooral in het voorjaar hoge concentraties vitamine C, niet alleen brandnetels maar ook bieslook, zevenwortel, braam- en frambozenblad kunnen in het voorjaar meer vitamine C bevatten dan citrusvruchten.

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, 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.