



Brandnetel weetjes & culinair

de grote brandnetel, *Urtica dioica*
de kleine brandnetel, *Urtica urens*

Brandnetel



Eigenschappen

Bloedzuiverend, bloedstelpend, zwak vochtdrijvend, anti-allergisch, voedzaam, rijk aan ijzer en mineralen

Aanwezige stoffen

Bitterstof (cnicine), looistoffen, slijmstoffen, etherische olie (weinig), chlorofyl, indolen (bijvoorbeeld: histamine en serotonine), acetylcholine(*), vitamine C, betacaroteen, ijzer, kalium, calcium, zwavel, mangaan, silicium en voedingsvezels

Algemeen

De jonge bovenste bladeren kunnen het hele jaar gekookt worden gegeten als spinazie of als soep. Gekookte brandnetels steken niet.

(*) acetylcholine = neurotransmitter overdracht zenuwstelsel spieren/hersenen

Brandnetel



Gebruik Inwendig

- Neem vers sap of thee bij bloedarmoede met ijzertekort en bij mineraaltekorten
- Drink de thee bij zware menstruele bloedingen
- Brandnetelsap en- thee zijn nuttige dranken wanneer u zwanger bent of borstvoeding geeft
- Het sap en de thee zijn heilzaam bij jicht en gewrichtsontstekingen
- Gebruik een thee bij netelroos, allergische reacties op schelpdieren, en bij nerveus exceem
- Wrijf bij stijve gewrichten de pijnlijke plaats in met verse brandnetelbladeren
- Het olie-extract is heilzaam bij ontstoken psoriasis
- Gebruik de thee of tinctuur als spoeling bij haaruitval en een droge hoofdhuid

Brandnetel - culinair

Brandnetelsoep

Ingrediënten:

- flink wat brandnetels, alleen de jonge toppen
- 1 grote ui, in stukken
- 2 preien, in stukken
- 2 teentjes knoflook, in stukjes
- 2 aardappelen, in stukjes
- 2 liter kippenbouillon of groentenbouillon
- boter
- peper en zout - eventueel tijm en laurier



Bereiding:

- Pluk de bovenste jonge toppen en verzamel er flink wat.
- Was de groenten
- Overgiet ze thuis met kokend water en laat even staan. U kan ze vanaf dan met de blote handen van de steeltjes plukken. Spoel nog even onder koud water en ze zijn klaar voor gebruik.
- Smelt een flinke klont boter in een ruime pan en stooft alle groenten behalve de netels enkele minuten aan.
- Overgiet met de (kippen/groenten)bouillon en breng aan de kook, voeg nu ook de brandnetels toe. Draai het vuur wat lager en laat zo'n 30 minuten zachtjes koken.
- Mix de soep en breng op smaak met verse zwarte peper en zout en serveer in warme borden, werk eventueel af met een streepje room.
- Werk naar wens af met wat gesnipperde bieslook of een madeliefje

Brandnetel - culinair

Brandnetel pasta

Benodigheden

- Brandneteltoppen
- Magere spekblokjes
- Pasta (bijvoorbeeld Fusili)
- Roomsausje met tuinkruiden
- Geraspte kaas



Bereiding

- Brandnetels goed wassen en grof hakken.
Pasta gaar koken en de spekblokjes even bakken.
De brandnetels bij de spekblokjes voegen en laten slinken (er blijft weinig van over, gebruik dus veel brandnetels)
Voeg het roomsausje toe en daarna nog even doorwarmen.
Roer de gekookte pasta erdoorheen en het is klaar om op te dienen.
Doe er op je bord wat geraspte kaas over.

Brandnetel - culinair

Andere mogelijkheden :

Brandnetelsofflé (lekker bij aardappelpuree en komkommersalade)

Meng 500 gram kwark met 3 eieren, voeg de geblancheerde fijngehakte brandnetel toe, breng op smaak met (kruiden)zout.
Schep in de ingevette vormpjes.
Plaats gedurende 30 minuten in oven van 200 graden



Lentesausje met brandnetel (lekker bij groenten en gekookte graantjes)

Maak een bechamelsaus en meng daaronder de geblancheerde fijngehakte brandnetel.



Sesampasta met brandnetel (als broodbeleg)

Fruit 1 fijngesneden lookteentje met 4 fijngesneden pijpajuintjes in wat olijfolie. Voeg de geblancheerde fijngehakte brandnetel toe alsook 6 eetlepels sesampasta (tahin). Breng op smaak met sojasaus of zout.
Serveer koud.

