

BRANDNETELS

KENNISKAART



ALLES WAT JE
MISSCHIEN WILT
WETEN OVER
BRANDNETELS

Door Natasja van der Meer

Wist je dat brandnetel heel veel werkzame stoffen bevat?

- Vitaminen: A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11, B12, C, E, K1
- Mineralen: Calcium, Chloride, Fosfor, Kalium, Magnesium, Natrium, Silicium, Zwavel
- Sporenelementen: Fluoride, Ijzer, Koper, Mangaan, Zink
- Koolhydraten
- Eiwitten
- Vezels
- Amino-zuren
- Organische zuren
- Vetzuren
- Looizuren
- Chlorofyl

Eten en drinken

Je kunt brandnetel heel goed bereiden als bladgroente in gerechten. Je kan het vergelijken met spinazie. In mijn boek vind je heleboel lekker recepten, zoals brandnetel pesto, kroketjes en zelfs ijs! Je kan het ook drinken, iedereen kent wel brandnetelthee, maar je kan er ook bier van maken of bijvoorbeeld kombucha.

De brandnetel is misschien wel de meest ondergewaardeerde plant die er bestaat. Dat is jammer, want de brandnetel is uitermate veelzijdig. Van eten en drinken tot gezondheid en cosmetica, van kleurgebruik en diervoeding tot hulpmiddelen voor tuin en huishouden. Zoveel, dat ik er een boek over heb geschreven met meer dan 60 lekkere en nuttige toepassingen van de brandnetel

Botanie

- Vaste plant die meer dan 2 meter hoog kan worden
- De bladeren groeien in paren tegenover elkaar.
- Bladvorm is ovaal met een scherpe punt en grof gezaagde rand.
- De rechte stengel is vierkant en heeft brandharen net als de bladeren.
- Als de brandharen breken komt er een vloeistof vrij dat o.a. bestaat uit mierenzuur en histamine, dit kan de huid irriteren en een branderig gevoel geven.
- Ze hebben een enorm wortelstelsel.
- Ze houden van stikstofrijke grond.
- De bloeitijd is van juni tot en met september met hele kleine bloemetjes.
- Van juli tot en met oktober hangen de zaden in trosjes naar beneden

Oogsten

Je kunt uiteraard het beste stevige tuinhandschoenen gebruiken om ze te oogsten. Je neemt voor consumptie alleen de bovenste 4 a 6 blaadjes van de plant. Deze zijn het lekkerst, het meest vers en dan blijft de plant nog doorleven. Als je toch geprikt wordt kun je het blad van de weegbree of hondsdrif kneuzen en op de zere plek wrijven tegen de jeuk.



Geneeskraft

Dan de geneeskraft van de brandnetel. Door de grote hoeveelheid werkzame stoffen is de brandnetel zeer geneeskrachtig en wordt van oudsher ingezet om allerlei kwalen te verhelpen.

Brandnetel reinigt je lichaam door afvalstoffen af te voeren, versterkt je immuunsysteem, verhoogt de weerstand en geeft daardoor energie. Je kunt brandnetel gebruiken bij jicht, reuma, artritis, hooikoorts, bronchitis, astma en vermoeidheid. Elke dag een paar druppeltjes van deze tinctuur in een glas water doet al wonderen.

Brandnetelzalf werkt ontstekingsremmend en helpt tegen jeuk, puistjes, acne, eczeem, zweertjes, insectenbeten en grappig genoeg zelfs tegen de jeuk van de brandnetel zelf.

Schoonheid

Daarnaast kun je brandnetel ook heel goed gebruiken voor persoonlijke verzorgingsproducten. Je kan er bijvoorbeeld shampoo van maken, conditioner en zeep. De plant stimuleert de bloedsomloop, remt ontstekingen, stimuleert de celstofwisseling, helpt tegen haaruitval en vermindert roos. De mineralen en vitaminen die in brandnetel zitten stimuleren de aanmaak van keratine die weer zorgt voor gezonder, steviger, voller en glanzend haar.



Eten en drinken

Je kunt brandnetel heel goed bereiden als bladgroente in gerechten. Je kan het vergelijken met spinazie. In mijn boek vind je heleboel lekker recepten, zoals brandnetel pesto, kroketjes en zelfs ijs! Je kan het ook drinken, iedereen kent wel brandnetelthee, maar je kan er ook bier van maken of bijvoorbeeld kombucha.





Vezels

Dan iets heel anders. De brandnetel bestaat, net zoals linnen, en hennep uit vezels die gebruikt kunnen worden om bijvoorbeeld garen, touw en papier van te maken. Het gebruik van brandnetel als vezel gaat heel ver terug.

De oudste vondsten van neteldoek in Europa stammen uit de bronstijd. De ijsmummi Otzi had touw van brandnetel bij zich. Door de eeuwen heen werd de netel gebruikt, zelfs tot aan de 2e wereldoorlog, waarin Duitse soldaten kleding droegen van brandnetel omdat andere stoffen schaars waren. Tegenwoordig is de productie vrijwel verdwenen, maar je kunt thuis zelf touw, garen of papier maken van brandnetel.



Kleur

Vroeger verfde men textiel met verfplanten, tegenwoordig gebruiken we hiervoor vaak synthetische verf. Gelukkig zie je weer een beweging naar natuurlijk verven. De brandnetel wordt gebruikt om groenige tinten mee te krijgen. De natuurlijke kleurstof van de brandnetel kun je ook gebruiken om inkt en verf van te maken om mee te schilderen of tekenen.



Dieren

De brandnetel is niet alleen gezond voor mensen, maar ook voor dieren. Koeien, geiten, kippen en paarden zijn dol op brandnetel. Brandnetel is een goed aanvulling op hun dagelijkse voedsel. Hun vacht gaat ervan glanzen en het is zelfs bewezen dat ze er meer melk van gaan produceren. Voor huisdieren zoals konijnen, cavia's en parkieten is het een uitstekende bron voor eiwitten, vitaminen en mineralen. Wilde dieren eten verse brandnetels, vee en huisdieren eten veelal gedroogde brandnetels vermengd met hooi.

Daarnaast is de brandnetel een waardplant voor veel dieren. Een waardplant is een plant waarvan sommige dieren afhankelijk zijn om te overleven. Zonder deze plant zouden ze niet kunnen bestaan. De brandnetel is onder andere een waardplant voor de rupsen van prachtige vlinders zoals de dagpauwoog. De brandnetel biedt ook beschutting en voedsel voor vele insecten. Lieveheersbeestjes, wantsen en kevers, maar ook vogels en slakken zijn dol op de brandnetel. De brandnetel is dus ook een echte dierenvriend!



Tuin

Tot slot is de brandnetel ook nog eens heel goed voor andere planten. Brandnetels zijn zogenaamde pioniersplanten, ze groeien daar waar andere planten niet kunnen groeien omdat er weinig voedingsstoffen in de bodem zitten. Je ziet ze dan ook vaak op braakterrein.

De brandnetel zorgt er weer voor dat de juiste voedingsstoffen in de bodem terecht komen zodat andere planten daar kunnen gaan groeien. Je kunt brandnetels ook heel goed gebruiken in je eigen tuin of moestuin. De nuttige stoffen komen via de wortels in de bodem. Op deze manier kun je het bodemleven bevorderen en de planten in je tuin gezonder en sterker maken.

Van brandnetel kun je gier maken om de bodem te voeden en met brandnetelextract kun je planten beschermen tegen ongedierte en plagen.

Kortom

De brandnetel is goed voor mens, dier en plant! We zouden hem echt meer moeten gaan waarderen! Een plant die we hard nodig hebben in een wereld die ecologisch verarmt. Gelukkig zijn steeds meer mensen zich bewust van de mooie kanten van de brandnetel.

Ik hoop dan ook dat mijn boek hieraan bijdraagt, zodat deze bijzondere en waardevolle plant de waardering krijgt die hij verdient.

