



Solle's magische kruidenhoekje

Grote brandnetel – *Urtica dioica*

Wist je dat je het hele jaar door kan werken met flora? Toegegeven, het is niet altijd evenredig verdeeld, maar de Plant Spirits zijn het hele jaar door vertegenwoordigd. Soms werk je het beste met de wortels, soms met de bladeren en op een ander moment met de vruchten. Wanneer en hoe een plant groeit en bloeit zegt ook veel over de werking.

Ik neem je graag mee op ontdekkingsstocht en licht per seizoen één kruid, struik of boom toe: zowel medicinaal als magisch.

Deze keer: de grote brandnetel

De prachtige grote brandnetel is een plant die evenveel bemind als gevreesd wordt. Er is geen ziel die het brandende gevoel niet kent wanneer ze een aanvaring hebben gehad met deze plant. Maar in realiteit is de netel eentje om van te houden en dat om meerdere redenen.

Er is werkelijk geen enkel deel van de netel dat niet nuttig is. De vezels van de stengel zijn zo sterk dat je ermee kan weven. Op die manier hebben netels in de nijverheid hun nut al bewezen. Neteldoek, bijvoorbeeld, draagt niet voor niets de naam van deze nuttige plant. Van de vezels maken ze dus ... neteldoeken. Die zijn ondanks de doorlaatbaarheid ongelooflijk sterk. En de jonge bladeren en zaden van de netel zijn lekker om te eten en zitten boordevol mineralen en vitaminen. De wortel kan medicinaal ingezet worden bij prostaatproblemen. Wist je dat netelolie de voorloper is van paraffine? Wanneer de plant composteert, kan je 'm gemakkelijk inzetten als gier. Brandnetelgier wordt gemaakt van gefermenteerde brandnetels en is van nature zeer rijk aan voedingsstoffen. Je kan de gier inzetten om je planten bij te mesten en je grond en compost te verbeteren. De plant leent zich er goed voor om prachtige groentinten te bekomen om te verven en de gedroogde brandnetel is een delicatessen voor vele diertjes.

En dan heb ik het nog niet gehad over de ecologische waarde van deze plant inzake het voortbestaan van vele insecten. De grote brandnetel is immers een waardplant voor vlinders. Dat wil zeggen dat vlinders zoals de atalanta, de dagpauwoog, landkaartje en kleine vos en nog enkele anderen rekenen op deze plant om te overleven.

En mocht je nu nog niet overtuigd zijn... Voor de mens zit deze 'prikplant' ook boordevol 'goodies'. De vruchtjes (of de zaden) onder andere zitten tjokvol vitamine E en slijmstoffen, de wortels bevatten onder andere polysachariden, en het groene plantje veel chlorofyl. Al het bovenstaande is gezond voor je.

De grote brandnetel is eenslachtig (de bloem of mannelijke of vrouwelijke voortplantingsorganen) en is tweehuizig (de plant is ofwel mannelijk ofwel vrouwelijk). Je kan hem herkennen aan de groene eironde,

behaarde (brandharen) en de tegenoverstaande bladeren met gekartelde rand. Omdat netels vooral groeien waar er veel fosfaten en stikstof in de grond zit, verdwijnen ze ook weer als die voorraad opgebruikt is.



De Spirit

De plant is meer dan enkel de optelsom van de kenmerken. Planten bevatten een ziel, een spirit. En hoe de dieren en de mensen instinctief reageren op de plant in kwestie zegt veel over de spirit. We weten immers veel, of het nu bewust is of niet, door ons genetisch geheugen enerzijds en ons energetisch aanvoelen anderzijds.

Weinigen zouden het in hun hoofd halen om brandnetel te plukken om in een bosje bloemen te steken, simpelweg omdat je aanvoelt dat dit je weleens zuur zou kunnen opbreken. De brandnetel bewaakt immers goed de grenzen. Hun afweermechanisme is zo goed dat een eenmalige aanvaring daarna in je geheugen gegrift staat. Dat is hun spirit. De plant bewaakt namelijk ook jouw grenzen.

De brandnetel is een echte beschermer en zorgdrager wanneer hij met eerbied behandeld wordt. Hij zorgt namelijk voor de onmiddellijke omgeving. De netel verbetert de grond waarop hij staat en hij verbetert ook jou, als je dat toestaat. Eer de plant en hij beloont je er rijkelijk voor.

Culinair

Liefhebbers weten natuurlijk allang dat brandnetelsoep lekker én gezond is. Ze weten wellicht ook dat je de zaden kan roosteren en mixen in de granola om een knapperige vitaminebom toe te voegen. Maar wist je dat je ook lekkere brandnetel-pasta-pesto kan maken? Brandnetelpannekoeken of met brandnetelzaden verrijkt brood? Het laatste is trouwens lekker om te roosteren en te serveren als hapje met wat kwark met komkommer en dille.

Je kan de netel ook inzetten als wokgroente door ze op het laatste van het wokproces toe te voegen. Je gaat het wellicht fijn vinden om te lezen: wanneer je de netels voldoende opwarmt, verliezen ze hun prikkelbaarheid. Weer een zorg minder.

Wil je je vlees of vis beschermen tegen verderf, dan doe je er goed aan door het in te pakken in verse brandnetelbladeren. Bijzonder toch? Wat nog meer bijzonder is, is dat door deze plant te verwerken in je voeding, je jezelf een immuniteits- en energieboost geeft.

Bij het plukken van de toppen, ga je op zoek naar planten die groter zijn dan 20 centimeter zodat je de bovenste 5 à 10 centimeter kan plukken. Die zijn namelijk het lekkerst en het minst taai. Doe dit voordat de netels in bloei zijn.

Het medicijn

De grote brandnetel is een echt medicinaal wonder. Het boost je energieniveau omwille van de vele voedingsstoffen, vitaminen en mineralen zoals ijzer, mangaan, silica, calcium, magnesium, kalium, aminozuren, vitamine C en A. Het ijzer in deze plant bijvoorbeeld, is ideaal tegen bloedarmoede. In het voorjaar is de plant op zijn sterkst, medicinaal gezien, en toeval wil dat jij in het voorjaar die energie- en immuniteitsboost wel kan gebruiken. Dat maakt van de grote brandnetel een echte detoxplant. Het ondersteunt de nieren, lever en darmen en reinigt daarmee lichaam en bloed. De plant helpt je niet enkel door je lichaam te ondersteunen maar ook door schadelijke stoffen af te voeren zoals urinezuur wat dan weer helend werkt tegen reuma bijvoorbeeld.

Om zelf aan de slag te gaan met deze plant als medicijn, kan je de plant dus eten maar je kan er ook een kruideninfuus van maken die je driemaal daags drinkt. Let wel: gebruik brandnetelinfuus niet langer dan 3 weken achter elkaar om ervoor te zorgen dat het niet al je mineralen en vitaminen weer afvoert doordat je meer moet plassen. Wil je deze plant langer inzetten? Houd dan regelmatig een stopweek. Dat zorgt er dan ook voor dat je lichaam niet went aan het medicijn. Je kan ook werken met netel(zaad)tinctuur of capsules.

Ten slotte wordt brandnetel vaak gebruikt in formules voor shampoo tegen roos en vettig haar.



Heerlijke brandnetelsoep

Er is geen weer zo prettig als een mooie lentedag. Ga op een droge ochtend op zoek naar een bosje netels en pluk de friscgroene toppen van de grote brandnetel. Wanneer je dit doet op een droge mooie lentedag voordat de netel in bloei komt, ben je verzekerd van een netel boordevol vitaminen. De friscgroene toppen zijn ook de bladeren die je wilt. Oudere bladeren en bladeren na de bloei zijn niet meer zo lekker als de frisse jonge blaadjes.

Voor je enthousiast gaat kokkerellen, spoel je de toppen met fris water. Smelt wat boter in de pot en blancheer twee (gesnipperde) uien tot ze glazig worden. Voeg een liter groentebouillon toe en kruid af met peper en zout. Voeg hier twee kleingesneden aardappelen aan toe en een dikke wortel en een prei (uiteraard ook fijngesneden).

Wanneer de groenten zachter worden, is het tijd om de brandnetelbladeren in de soep te doen. Laat het een kwartiertje pruttelen op het vuur. En voor het serveren mix je de soep fijn.



Plukpret

Tenslotte nog een kleine tip om prik-vrij te plukken. De brandhaartjes van de *Urtica dioica* zitten aan de onderkant van het blad en groeien naar buiten toe. Brandharen prikken enkel als ze afbreken. Dat wil zeggen dat je (in dit geval letterlijk) de plant best niet tegen de haren instrijkt.

Wil je de frisse topjes plukken dan kan je ofwel langs de onderkant (naar buiten toe) twee blaadjes samenvouwen om te plukken of je doet handschoenen aan en gaat lekker knippen. Prikt hij je toch? Dan moet je maar denken dat het goed is voor de bloedsomloop.

Holle is herboriste (gespecialiseerd in planten en kruidengeneeskunde) en gepassioneerd door de magie van het leven. Op een down-to-earth manier brengt ze haar liefde voor de natuur over en organiseert ze wandelingen, workshops en ceremonieën rond hekserij en groene magie.

www.hetrijkvanholle.be



Hoewel hekserij een zeer persoonlijk pad is,
kan het fijn zijn om samen te komen
want in het samenkomen van mensen
ontstaat
nieuwe informatie en nieuwe energie
en dat...

... dat is pure magie.

Kijk in de agenda op de website voor workshops en evenementen.