

HET BRANDNETELBOEK

Recepten voor huis, tuin en keuken



Natasja van der Meer

TERRA





INHOUD

Woord vooraf	8
Naam	11
Geschiedenis	12
Botanie	16
Werkzame stoffen	19
Oogsten	20

ETEN 23

Broodjes	26
Chips	29
Energieriep	30
Flammkuchen	33
IJs	34
Kaasballetjes	37
Koekjes	38
Kroketjes	41
Pasta	42
Pesto	45
Quiche	46
Roerbak	49
Salade	50
Soep	53
Tempura	54
Zaad	57
Zout	58

DRINKEN 61

Bier	65
Kombucha	66
Latte	69
Likeur	70
Siroop	73
Smoothie	74
Thee	77
Water	78

GEZONDHEID 81

Bladtinctuur	85
Geseling	86
Infusie	89
Poeder	90
Shot	93
Smudgestick	94
Voetbad	97
Worteltinctuur	98
Zalf	101

SCHOONHEID 103

Conditioner	106
Haarspoeling	109
Olie	110
Scrub	113
Shampoo	114
Stoombad	117
Zeep	118

VEZEL 123

Coiling	126
Garen	129
Papier	130
Touw	134

KLEUR 137

Aquarelverf	141
Glazuur	142
Hameren	145
Inkt	146
Kleurstof	149
Olieverf	150
Pigment	153
Textielverf	157
Waskrijt	158

DIEREN 161

Vee en huisdieren	164
Insectenhotel	167

TUIN 169

Compost	172
Gier	175
Gilde	176
Kweken	179
Mulch	180
Ongediertebestrijding	183
Plantenvoeding	184

Boeken, bronnen en inspiratie 189

Dankwoord 190

Colofon 192

WOORD VOORAF

De brandnetel is een plant die de meeste mensen wel kennen, vaak door een niet zo fijne ervaring met het aanraken ervan. Zelf herinner ik me nog heel goed dat ik eens als kind in de brandnetels ben gevallen en sindsdien liep ik er altijd met een grote boog omheen. Totdat ik een jaarcursus volgde bij Maaïke Pfann, alias Mevrouw Onkruid. Wij moesten aan het begin van de cursus een kruid uitkiezen dat we het hele jaar zouden volgen en waarover we aan het einde van de cursus een verslag moesten maken. Ik koos toen in een opwelling de brandnetel, omdat het de eerste plant was die ik zag staan in haar tuin. Gedurende dat jaar verzamelde ik alle informatie die ik kon vinden over de brandnetel en volgde ik de ontwikkelingen tijdens de jaargetijden op de voet. In mijn zoektocht werd ik steeds enthousiaster en begon in te zien dat het een zeer waardevolle plant is. Aan het einde van dat jaar had ik zoveel informatie verzameld dat ik er wel een boek over kon schrijven en zo geschiedde.

Brandnetels zitten boordevol vitamines, mineralen en eiwitten waardoor ze heel gezond zijn om te gebruiken in de keuken. De meeste mensen kennen wel brandnetelthee en misschien heb je wel eens brandnetelsoep gegeten, maar wat dacht je van een lekker brandnetelkroketje met een zelfgemaakt koud brandnetelbiertje?! 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 en geeft daardoor energie. Daarnaast kun je brandnetel ook heel goed gebruiken voor persoonlijke verzorgingsproducten zoals shampoo, conditioner en zeep. Brandnetels hebben sterke vezels waarvan je garen en papier kunt maken of zelfs een mand vlechten. En de natuurlijke kleurstof van de brandnetel kun je gebruiken om textiel mee te verven en om mee te schilderen of tekenen. De brandnetel is niet alleen gezond en goed voor mensen, maar ook voor dieren. De grote hoeveelheid werkzame stoffen is ook voor dieren een uitstekende aanvulling op hun dagelijkse voeding. Veel dieren leven van of op de plant, zoals prachtige vlinders en insecten. Tot slot is de brandnetel ook nog eens heel goed voor andere planten. Nuttige stoffen komen via de wortels in de bodem en helpen andere planten gezonder en sterker te worden.

Kortom, de brandnetel is goed voor mens, dier en plant; we zouden hem echt meer moeten gaan waarderen! Hoe mooi is het dat de brandnetel een plant is die op een volledig natuurlijke en dus duurzame manier groeit en bloeit. Lokaal, overal te vinden en zelf redzaam. 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 dit boek duurzaamheid bevordert. Ik ben zeker geen deskundige en dit is dan ook geen wetenschappelijk boek. Het is een praktisch boek met eenvoudige recepten en makkelijke handleidingen. Hopelijk zet dit boek aan tot het daadwerkelijk gaan gebruiken van de brandnetel, zodat deze bijzondere en waardevolle plant de waardering krijgt die hij verdient.

Natasja





NAAM

In dit boek heb ik het steeds over de brandnetel, maar eigenlijk is de juiste naam de grote brandnetel, oftewel de *Urtica dioica*. De *Urtica dioica* komt uit het geslacht *Urtica* van de brandnetelfamilie Urticaceae. Het geslacht *Urtica* kent rond de 40 soorten, waarvan in Nederland de grote brandnetel de meest voorkomende en bekende is.

De naam *Urtica* houdt verband met het Latijnse woord 'urere' dat branden betekent, en *dioica* met het Griekse woord 'duo' dat twee betekent en 'oikia' dat huis betekent, oftewel tweehuizig.

De brandnetel is een tweehuizige plant, dat wil zeggen dat er aparte mannelijke en vrouwelijke planten zijn.

Het Nederlandse woord netel gaat terug op een proto-Germaans woord 'nat-ilō-', verkleinwoord van natō- of op het Angelsaksische 'noedl' dat naald betekent en dat kan verwijzen naar de prik of naar het naaien van garen met een naald. Andere volksnamen zijn ook wel netel, netelkruid, nittel, nettel, tingel en tengel.

Urtica
dioica

GESCHIEDENIS

Het gebruik van de brandnetel gaat terug tot de oudheid, toen de plant zowel als voedsel en geneesmiddel als voor zijn vezels werd gebruikt. Er zijn opgravingen die bewijzen dat de brandnetel zelfs 5000 jaar geleden al gebruikt werd. De ijsmummi Ötzi had neteltouw in zijn uitrusting, en in Denemarken en Engeland werden in graven stukjes neteldoek gevonden die stammen uit 3000 tot 1000 jaar v. Chr.

Kruidenvrouwen, medicijnmannen, sjamanen, kruidenkundigen en natuurgenezers zijn van alle tijden. Velen van hen gebruiken de brandnetel als geneesmiddel. In de Griekse en Romeinse tijd gebruikten artsen de brandnetel tegen allerlei kwalen. Bekende plantkundigen zoals Nicholas Culpeper, Alfred Vogel en Maria Treben kenden de brandnetel grote geneeskracht toe.

De brandnetel zie je ook terugkomen in rituelen. Vaak als symbool van kracht, liefde, bescherming, bevrijding en moed. De Germanen geloofden dat het bij de deur ophangen van een bosje gedroogde brandnetels het huis of de stal zouden beschermen tegen kwade geesten. Reizigers zouden door het bij zich dragen van een zakje met brandnetels moed krijgen en nare gedachten verdrijven.

In kunst en cultuur kom je de brandnetel ook tegen. In de oude verhalen van de gebroeders Grimm komen diverse spinsters voor die kleding maken van brandnetels. Hans Christian Andersen schreef in 1838 het sprookje *De wilde zwanen*. Hierin moet prinses Elisa met veel pijn en moeite elf hemden maken van brandnetels om de betovering waardoor haar elf broers in zwanen zijn veranderd, ongedaan te maken.

Het gebruik van de brandnetel is in de loop van de tijd afgenomen. In de Tweede Wereldoorlog werden brandnetels bij gebrek aan voedsel nog af en toe gegeten, en droegen Duitse soldaten kleding van brandnetels omdat stof schaars was geworden. Ook werden stoffen met brandnetels geverfd om een goede schutkleur te krijgen.

Tegenwoordig worden brandnetels vooral gezien als lastig onkruid dat zo snel mogelijk moet worden weggehaald, omdat de tuin of het park er anders zo onverzorgd en verwilderd uitziet. Gelukkig zijn er steeds meer mensen die de brandnetel weer beginnen te (her)waarderen. Hopelijk draagt dit boek hier een beetje aan bij.







BOTANIE

De brandnetel is een vaste plant die meer dan twee meter hoog kan worden. De bladeren groeien in paren tegenover elkaar en de bladvorm is ovaal met een scherpe punt en een grof gezaagde rand. De rechte stengel is vierkant en heeft brandharen net zoals de bladeren. Als de brandharen breken, komt er een vloeistof vrij. Die bestaat onder andere uit mierenzuur en histamine, die de huid kunnen irriteren en een branderig gevoel geven. De brandharen dienen als beschermingsmiddel tegen belagers.

Brandnetels hebben een enorm sterk wortelstelsel waarmee ze veel voeding uit de grond kunnen halen en ook weer af kunnen geven. Brandnetels houden van stikstofrijke grond. Met hun wortels kunnen ze de bodem luchtiger maken en afvalstoffen afvoeren. De afgestorven plant geeft als humus ook weer voeding terug aan de bodem. Zo werkt de brandnetel als bodemverbeteraar.

De bloeitijd is van juni tot en met september. De heel kleine bloemetjes zien eruit als kleine lichtgroene bolletjes en lijken een beetje op de zaadjes. De bloemen van de mannelijke plant zijn net iets anders dan die van de vrouwelijke. Het is een mooi gezicht om deze open te zien springen met een wolkje stuifmeel waarmee ze de vrouwelijke bloemen kunnen bevruchten. Van juli tot en met oktober hangen de zaadjes in trosjes naar beneden. In de zomer zijn ze vaak nog groen en later in de herfst worden de zaadjes bruiner.

brand.netel (*de; v(m)*); meervoud: *brandnetels*)

- 1 plant waarvan de bladeren bij aanraking een branderig gevoel veroorzaken

XIII, 7.

Urticaceae.



Urtica dioica L.

Grosse Brennnessel.



WERKZAME STOFFEN

Door het grote aantal werkzame stoffen is de brandnetel eigenlijk een apotheek op zich. De brandnetel biedt het complete pakket van proteïnen, mineralen, vezels, vetten, koolhydraten en organische zuren die wij als mens nodig hebben. De plant zit boordevol vitaminen, vooral de antioxidanten A, C en E en is rijk aan mineralen zoals ijzer, calcium, magnesium, fosfor, silicium en zink. De brandnetel is door het hoge eiwitgehalte een uitstekende vleesvervanger en bevat veel essentiële aminozuren.

Ter vergelijking: een portie van 100 gram verse brandnetelbladeren bevat drie keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine A en vier keer die van vitamine C. Er zit 2,5 keer zoveel eiwitten en 1,5 keer zoveel ijzer in als in spinazie. In 100 gram brandnetel zit zes keer meer vitamine C dan in een sinaasappel en dubbel zoveel als in een paprika. In vergelijking met broccoli zit er in brandnetel negen keer meer calcium en vier keer zoveel magnesium. Een portie van 100 gram brandnetelbladeren bevat een dubbele hoeveelheid ijzer vergeleken met een biefstuk. Kortom, de brandnetel is een superfood!

De hoeveelheden werkzame stoffen hangen af van wanneer, waar en wat je oogst. In de jonge verse brandneteltoppen in het voorjaar zit de meeste voedingswaarde. In de zaden zitten zeer geconcentreerde doses van alles en er zitten ook nog vette oliën (30%) in, waaronder het voor ons belangrijke linolzuur. De wortels bevatten plantaardige hormonen zoals glycoside en lectine die goed zijn voor bijvoorbeeld de prostaat.

De belangrijkste werkzame stoffen op een rijtje:

- Vitaminen
 - Vitamine A (bètacaroteen)
 - Vitamine B1
 - Vitamine B2
 - Vitamine B3 (niacine)
 - Vitamine B5 (pantotheenzuur)
 - Vitamine B6
 - Vitamine B8 (biotine)
 - Vitamine B11 (foliumzuur)
 - Vitamine B12 (op ongewassen blaadjes)
 - Vitamine C
 - Vitamine E
 - Vitamine K1
- Mineralen
 - Calcium
 - Chloride
 - Fosfor
 - Kalium
 - Magnesium
 - Natrium
 - Silicium
 - Zwavel
- Sporenelementen
 - Fluoride
 - IJzer
 - Koper
 - Mangaan
 - Zink
- Koolhydraten (fructose, glucose)
- Eiwitten
- Vezels
- Aminozuren (choline, histamine, serotonine)
- Organische zuren (citroenzuur, mierenzuur, oxaalzuur)
- Vetzuren (omega 3 en 6)
- Looistoffen (tanninen)
- Chlorofyl

OOGSTEN

Brandnetels vind je eigenlijk overal, vooral bij composthopen, moestuinen, bosranden, waterkanten, weilanden en braakliggend terrein. Grote kans dat je ze in de buurt van je eigen huis vindt. Kies voor het oogsten van brandnetels een plek uit waar ze niet te dicht bij een weg staan en waar niet zo veel honden langs lopen, alhoewel honden en vossen de brandnetel liever vermijden. Pluk niet meteen het hele stuk kaal. Laat ook wat over voor de vele insecten en vlinders die onder andere van brandnetels leven.

In dit boek wordt vaak vermeld dat je verse brandneteltoppen nodig hebt. Dit zijn de bovenste 4-6 verse blaadjes die in paren bij elkaar groeien. In de lente zitten hier de meeste energie en geneeskracht in. Het is handig om dan een voorraad aan te leggen voor later gebruik. Door steeds de bovenste blaadjes te oogsten blijft de plant groeien en wordt je voorraad verse blaadjes gedurende het hele seizoen automatisch aangevuld.

Vanaf augustus tot en met oktober zit de meeste energie in de zaadjes. Die kun je in die periode verzamelen. Let ook hierbij op dat je genoeg overlaat voor insecten, vlinders en vogels. De wortels kun je het beste in het najaar en in de winter gebruiken; dan trekt de energie zich daarin terug. Als je de vezels nodig hebt, bijvoorbeeld voor het maken van touw of papier, heb je zo lang mogelijke stengels nodig. Belangrijk is dat de dikte van de stengel een doorsnede van ongeveer 1 cm heeft en bij voorkeur een lengte van 1 meter. Deze vind je vanaf juli tot en met oktober. Knip de stengel net boven de grond af waar de bruinrode onderkant overgaat in het groene deel.

Als je bij het plukken van brandnetels niet geprikt wilt worden, kun je het beste tuinhandschoenen meenemen. Ik kan intussen met blote handen de brandneteltoppen plukken zonder dat ik geprikt word. Dat doe ik door het steeltje met duim en wijsvinger net onder de blaadjes goed stevig vast te pakken en direct een klein beetje te knikken als je de top eraf trekt. Ze zeggen dat het niet prikt als je tegelijkertijd je adem inhoudt. Het werkt echt!

Als je toch geprikt wordt, kun je vaak in de buurt van de brandnetel weegbree vinden. Die plant is makkelijk te herkennen aan de lange dunne bladeren met langwerpige nerven. Hondsdraf en zurিং helpen ook tegen de jeuk. Pluk een paar blaadjes en kneus ze tussen je vingers zodat er een beetje sap uitkomt. Wrijf de blaadjes met het sap over de geïrriteerde huid en de pijn zal direct minder worden.

Je kunt ook ter plaatse een brandnetelblaadje opeten. Pak een blaadje aan de onderkant bij het steeltje stevig vast en breek af. Trek het blaadje tussen je duim en wijsvinger door van onder naar boven, waardoor de brandharen aan de onderzijde afbreken. Vouw het blaadje twee keer dubbel en maak er dan een rolletje van door het tussen je handen heen en weer te wrijven. Nu zijn alle brandharen afgebroken en kun je het in je mond doen.

De geplukte brandnetels blijven het meest vers, als je ze na het plukken in een mandje legt. Als je ze wilt verwerken tot een gerecht of medicijn, is het belangrijk dat je ze zo snel mogelijk gebruikt om

de voedingsstoffen te behouden. Leg ze wel eerst even een tijdje op een tuintafel zodat eventuele insecten die nog op de geplukte brandnetels zitten, weg kunnen kruipen.

Voor gerechten met rauwe blaadjes (bijvoorbeeld een salade) kun je de brandharen onschadelijk maken door er meerdere malen met een deegroller overheen te walsen of door ze in te smeren met olie. De blaadjes een paar minuten in kokend water blancheren of ze twee uur in koud water leggen werkt ook. Je kunt ze het beste laten drogen door ze op een donkere plek weg te leggen of in een droogoven te doen. Door het droogproces verdwijnt de branderigheid.



ETEN





Als mensen zouden weten dat er in brandnetels meer voedingswaarden zitten dan in menig andere groente, zouden ze deze veel vaker gebruiken. In brandnetels zitten bijvoorbeeld veel meer eiwitten, ijzer en vitaminen dan in spinazie. Het is vaak een veel gezonder alternatief voor de in monocultuur verbouwde en bespoten groenten die we doorgaans eten. Door de hoge hoeveelheid eiwitten kun je brandnetels ook heel goed als vleesvervanger gebruiken.

Hier volgen enkele cijfers als bewijs. Zo'n 100 gram brandnetels bevat 175% van de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) vitamine C, 40% van de ADH vitamine A, 48% van de ADH calcium en 9% van de ADH ijzer. Daarnaast zitten brandnetels vol belangrijke mineralen, sporenelementen, aminozuren en vetzuren. Al deze voedingswaarden dragen bij aan de versterking van het immuunsysteem, de verbetering van de ijzeropname en de opbouw van onze energie.

Er zijn ontzettend veel recepten te bedenken met brandnetels. Iedereen heeft wel eens van brandnetelsoep gehoord, maar wat dacht je van brandnetelchips? Je kunt brandnetels bereiden zoals je ook met spinazie zou doen. De smaak lijkt daar ook een beetje op, maar dan kruidiger en met meer aroma.

Zoals gezegd is het voorjaar de beste tijd om brandnetels te plukken; in de jonge blaadjes zit de meeste energie. In dit boek heb ik het vaak over verse, jonge brandneteltoppen. Dat zijn de bovenste 4-6 blaadjes van de plant die in paren bij elkaar zitten. Later in het seizoen worden de blaadjes minder lekker en iet-wat bitter, maar je kunt ze nog steeds wel gebruiken. Het is dan ook handig om in de lente zo veel mogelijk jonge brandneteltoppen te verzamelen en te laten drogen zodat je later in het jaar voldoende voorraad hebt.

**Verse brandnetels moet je altijd wassen en droogdeppen voor gebruik!
Alle recepten zijn voor 4 personen, tenzij anders vermeld.**



BROODJES

Lekker knapperig

Ik ben gek op brood! Wat is er lekkerder dan op zondagochtend een heerlijk vers zelfgemaakt broodje uit de oven? Door de toevoeging van brandnetels verrijk je het brood ook nog eens met extra voedingsstoffen, zoals eiwitten, vitaminen en mineralen.

NODIG

VOOR 8 BROODJES

- 1 tl gist
- 350 ml lauwwarm water
- 500 g volkorenmeel
- 1 tl grof zeezout + wat extra, om te bestrooien
- 2 el olijfolie + wat extra, om in te vetten
- 10 g gedroogde brandnetelblaadjes
- 2 tl brandnetelzaadjes
- enkele verse brandnetelblaadjes, om te decoreren

DOEN

- 1 Meng in een kom de gist met het water en zet ongeveer 15 minuten op een warme plek.
- 2 Meng in een andere kom het meel met het zout. Voeg dan het gistmengsel en de olie toe. Kneed tot een soepel deeg. Doe wat extra meel erbij, als het deeg te plakkerig is, en nog wat water, als het deeg te droog is.
- 3 Doe een paar druppels olie in de mengkom en maak van het deeg een bal. Leg de deegbal in de mengkom en doe er een schone theedoek overheen. Zet op een warme plek, zodat het deeg kan rijzen.
- 4 Kijk na 1-2 uur of de deegbal is gerezen en twee keer zo groot is geworden. Kneed nog eens goed door en voeg nu de brandnetelblaadjes en -zaadjes toe.
- 5 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 6 Maak van het deeg 8 gelijke bolletjes en leg deze op een met bakpapier beklede ovenplaat. Dek nogmaals af met de theedoek en laat nog 30 minuten rijzen.
- 7 Bestrijk de bolletjes met wat olijfolie, plak de brandnetelblaadjes erop en besprenkel met wat grof zeezout.
- 8 Zet de bakplaat met de broodjes 20-30 minuten in de oven. Ze zijn het lekkerst als ze vers uit de oven komen.

olijfolie







CHIPS

Stoer en spannend



Dit leuke en stoere recept van knapperige brandnetelchips is speciaal voor dit boek bedacht door Maaïke Pfann, alias Mevrouw Onkruid. Ze maakt de heerlijkste recepten van 'onkruid', zoals deze chips. Lekker voor bij een koud zelfgebrouwen brandnetelbierdje!

DOEN

- 1 Pel en pers de knoflookteentjes of snijd deze fijn. Maak een mengsel van de olijfolie, appelazijn, tamari en knoflook, en voeg peper en zout naar smaak toe. Laat het mengsel een paar uur trekken.
- 2 Verwarm de oven voor op 150 °C.
- 3 Giet het mengsel door een fijne zeef zodat de knoflookstukjes eruit zijn.
- 4 Haal de brandneteltoppen stuk voor stuk door het mengsel en laat ze op de rand van een bord even uitlekken.
- 5 Leg de toppen op een met bakpapier beklede ovenplaat.
- 6 Bak ze ongeveer 10 minuten of totdat ze knapperig zijn. Laat ze niet verbranden!

NODIG

- 2 knoflookteentjes
- 2 el olijfolie
- 2 el appelazijn
- 2 el tamari (of sojasaus)
- peper en zout, naar smaak
- 2 handenvol middelgrote brandneteltoppen

