

De genereuze gezondheid van brandnetels

Eten uit de natuur is lekker en gezond. Daarom stelt productontwikkelaar en publicist Laurette van Slobbe in deze nieuwe rubriek telkens een eetbare wilde plant centraal. Om te beginnen de brandnetel.

(FOTO: SHUTTERSTOCK)

Het kan niet genoeg gezegd worden: we boffen in Nederland maar met al die brandnetels! Ik weet het: ze prikken en zijn (vooral als ze in bloei schieten) niet echt mooi te noemen. Hoewel, ooit wel eens op een stille zomerdag gezien hoe een wolk stuifmeel in *slow motion* door de lucht beweegt? Een schitterend gezicht! Maar boven alles zijn brandnetels enorm voedzaam en gezond.

Wat veel mensen niet weten, is dat groene bladgroenten heel eiwitrijk zijn. Het eiwitgehalte in drooggewicht is vaak 25 procent. Brandnetel spant de kroon: het drooggewicht aan eiwit kan oplopen tot 40 procent. In verse vorm bedraagt het eiwitgehalte 8 procent. Daarmee bevat deze wilde plant meer eiwit dan soja. Bovendien is ze evenwichtig samengesteld uit alle essentiële aminozuren. Dat maakt brandnetel tot een hoogwaardige eiwitbron.

Maar de lijst is nog lang niet compleet: in brandnetels zitten allerlei geneeskrachtige secundaire plantstoffen en ze zijn rijk aan vitaminen en mineralen. 100 gram vers brandnetelblad bevat vier keer de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine C, meer dan zes keer die van pro-vitamine A, bijna anderhalf keer die van vitamine E en voorziet je ook van de dagelijkse dosis calcium en ijzer. Daarnaast is brandnetel rijk aan koper, zwavel, zink, mangaan, nikkel, selenium, borium, silicium en aan vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B9 en K. Genoeg reden dus om brandnetels aan je menu toe te voegen. Gelukkig zijn ze nog heel lekker ook en kun je ze op allerlei manieren gebruiken. Bijvoorbeeld in thee, soep, stampot, quiche of pesto. Gedroogd en vooral ook rauw, zoals de recepten bij dit artikel laten zien. Een prima manier om de gezondheid van brandnetels optimaal en verrassend lekker tot je te nemen!

SOEPSTENGELS

Wereldwijd zijn er in totaal zo'n 30 tot 45 brandnetelsoorten (*Urtica*). In

Nederland groeien de grote brandnetel (*Urtica dioica*) en de kleine brandnetel (*Urtica urens*). De bloemtrossen van de grote brandnetel hangen in okselstandige aren; van de kleine brandnetel staan ze rechtop. Beide soorten hebben brandharen aan de stengel en aan de onderzijde van het blad.

Toch word je niet of nauwelijks geprikt als je brandnetels stevig vastpakt.

Je kunt ook handschoenen dragen of de brandnetels voorzichtig vastpakken met één hand en afknippen met een schaar. Eind april is een mooie tijd om de jonge brandnetelstengels te drogen voor gebruik in de winter, als soepgroente bijvoorbeeld.

Grote hoeveelheden brandnetels oogst je bij voorkeur in de lente, als de stengels nog buigzaam en frisgroen van kleur zijn. Dan is ook de zuiverende werking maximaal, omdat de planten vol groeihormonen zitten die een drainerende werking hebben op ons lichaam.

Was de brandnetels na het oogsten in een kom met water. Gebruik twee vorken om ze heen en weer te bewegen en ze uit het water te halen. Schud ze uit en snijd ze fijn met een vork en een mes. Als de stengels taai zijn, gebruik je alleen de bladeren. Door telkens opnieuw de planten af te snijden, kun je heel lang door blijven oogsten van de jonge bladeren die in de oksels opnieuw uitgroeien. Geniet van deze genereuze gezondheid!

OVER DE AUTEUR

Wilde planten zijn voor Laurette van Slobbe een levenslange passie. Daarom zet ze als productontwikkelaar en publicist eetbare wilde planten op de kaart voor een gezonde, meer plantaardige voeding. Op Hof van Twello (www.hofvantwello.nl) geeft ze vorm aan het Kenniscentrum eetbare wilde planten. Laurette van Slobbe houdt workshops en lezingen en schreef het boek *Eten en drinken met wilde planten*. Voor meer informatie, zie www.eetbarewildeplanten.nl.

Recepten van Laurette van Slobbe:

Brandnetelsmoothie

“Met een brandnetelsmoothie begin je de dag op een gezonde, voedzame en reinigende manier. Bovendien vind ik brandnetel (samen met melde) de lekkerste ‘smoothiegroente’ om te combineren met fruit.”

Ingrediënten:

2 bananen (of peren,
sinaasappels of ander fruit)
flinke handvol verse
brandnetelbladeren
glas water



Bereiding:

Mix alle ingrediënten met een blender of staafmixer tot een smoothie. Drink deze meteen op, in kleine slokjes.

Brandnetelpesto

“Een heerlijke pesto voor bij een pasta of om gebakken portobello's mee te vullen. Maak de pesto vlak voor gebruik; hij is alleen vers heel lekker.”

Ingrediënten:

2 kopjes malse brandnetel(topjes)
2/3 kopje pijnboompitten
2 teentjes knoflook
olijfolie
evt. Parmezaanse kaas
zout en peper



Bereiding:

Pel de knoflookteentjes. Terwijl je voldeende olijfolie toevoegt, maal je de brandnetels, de pijnboompitten, de knoflook en eventueel de Parmezaanse kaas met een staafmixer fijn tot een pesto. Breng deze op smaak met zout en peper. *Gebakken portobello's*: kwast de paddenstoelen in met olijfolie waarin je knoflook, zout en peper hebt laten trekken en zet ze 20 minuten in de oven op 160 °C.

