

Brandnetel: geen onkruid maar superfood

Je lijf kan na de winter wel een opfrisbeurt gebruiken! Alle afvalstoffen die in de winter worden opgebouwd kun je met een lente detox weer zuiveren. Goed nieuws: de ultieme detoxer is deze maand gewoon in de natuur te vinden. Brandnetel bevat looistoffen (goed voor huid en haar) en vitamines A,C en E. Dit wonderplantje zit ook nog eens bomvol waardevolle mineralen zoals magnesium, calcium, chroom en zink, bitterstoffen, saponinen en nog veel meer gezonde inhoudsstoffen.

Dat is nog niet alles: brandnetel prikkelt niet alleen van buiten maar ook vanbinnen. Hij prikkelt alle organen tot actie en zet het lichaam aan tot reiniging. Op deze manier geeft hij vitaliteit en levenskracht.

Kruidenthee maak je het best met gedroogde kruiden omdat de voedingsstoffen dan beter vrijgegeven worden. De kruiden kun je kant en klaar gedroogd kopen maar zelf drogen kan ook



STAP 1: BRANDNETELS PLUKKEN

Brandnetels plukken doe je het beste op een zonnige en droge dag en met handschoenen aan. Pluk niet langs de grote autoweg of in een hondenuitlaatveld en zoek de jonge brandnetels uit (die nog niet bloeien). Knip de bovenste bladeren eraf en verzamel ze in een linnen tas of mand want in een zak gaan ze zweten. De beste brandnetels zijn rood van onder: een teken dat de plant veel ijzer bevat.

Leuk weetje: als je goed kijkt zie je dat de brandnetel nogal een harige plantje is. Een hint van moeder natuur om je te verklappen dat de plant zeer voedzaam is voor haar en huid.



STAP 2: BRANDNETELS DROGEN

Spoel de brandnetels niet af na het plukken (hoe verleidelijk ook). Zo spoel je alle goede stoffen ook weg. Drogen kun je in een speciaal drooggoventje maar in je gewone oven kan ook. Verwarm deze voor op 60°C en spreid de brandnetels goed uit op een grote bakplaat. Stop de brandnetels een half uur in de oven en laat deze daarna nog een hele nacht in de lauwe oven staan. Laat de deur op een kier (pollepel ertussen) zodat het vocht kan ontsnappen. Als je de volgende ochtend de brandnetels kunt verkrumelen zijn ze goed, anders herhaal je de droogprocedure nog een keer.



STAP 3: DRINKEN EN BEWAREN

Na het drogen kun je de brandnetels in stukjes hakken. Ze zullen niet meer prikken dus dat kan met blote handen. Nu kun je er kruidenthee van maken. Gebruik 10 gram gedroogde kruiden op een liter thee en laat lang (20 min!) trekken. Zo haal je de meeste voedingsstoffen uit de plant. Drink het zo of maak er ijsthee van. Als je niet zo van de iets bittere smaak houdt kun je smaakmakers zoals citroen, kaneelstokjes, munt of citroenmelisse toevoegen. Een goede combi is brandnetel & verse gember.

Probeer een liter op een dag te drinken maar wissel na een paar weken de brandnetel af met andere kruiden om je organen niet teveel te prikkelen. Ben je zwanger of slik je medicatie voor je nieren dan raden we je af om veel en langdurig brandnetelthee te drinken.

Bewaar de brandnetel op een donkere en droge plek. Zo kun je deze nog een jaar bewaren (met behoud van alle goede stoffen).

Brandnetel gebruik in de keuken.

Brandnetel is een oude groenteplant waarvan het blad meestal op de wijze van spinazie gegeten wordt. De bladeren zijn echter ook goed te gebruiken in quiches, als smaakmaker in soepen en sauzen, groentegerechten, vullingen en pesto en als aroma voor bier en thee.

Blancheer de scheuttoppen en malse bladeren circa 3 seconden en hak ze fijn, of rol ze voorzichtig met een deegroller uit, zodat ze hun brandharen verliezen.

Brandnetel is een echt inheems kruid. Je kunt er heerlijke soep van maken, warm is hij een goeie vervanger van spinazie, zijn zaden kunnen door de muesli, sla of zelfgebakken brood. Brandnetel is kortom superfood van Nederlandse bodem!

Zelfs als plantje is brandnetel multifunctioneel. Daar waar veel (plantaardig) afval ligt te vergaan komt brandnetel om de hoek kijken. Het houdt van stikstofrijke, verstoorde bodems. En kan helpen met het bladluizenprobleem want weet je wat bladluis het allerlekkerste vindt? Brandnetel dus ! Zolang die in de buurt is zullen de bladluizen die verkiezen boven al die andere plantjes die door ons zijn aangeplant. De vogels en ook wel 50 verschillende soorten vlinders bezoeken de brandnetel graag om even te zonnen of eitjes te leggen. De bladeren en stengels zijn te gebruiken als gier voor bij je groentes. Gier is vloeibare voeding voor je planten. Mengen met water en eventueel een beetje suiker erbij doen. Supervoeding voor je planten. Je kan het heel makkelijk zelf maken en het werkt veel beter dan al die kunstmatige spullen die in tuincentrums te koop zijn.

Brandnetelgier

- **Brandnetelgier maken**

Het maken van brandnetelgier is vrij eenvoudig en kan gebeuren in elke regenton of grote emmer. De verhouding tussen water en netels is steeds 1 op 10. Voor elke kilo brandnetels die je hebt zal je dus 10 liter water moeten toevoegen.

Eens het water aan de netels is toegevoegd hoef je enkel nog te wachten. Na drie dagen zal het gistingsproces beginnen. Roer één tot twee maal per dag in de ton tot de gisting compleet is. Afhankelijk van de weersomstandigheden duurt het ongeveer een 10-tal dagen eer deze vloeibare bemesting klaar is. Wanneer je nog kleine belletjes ziet aan het oppervlak is de gisting nog niet voltooid.

Tijdens het gistingsproces wordt de brandnetelgier best voldoende belucht en afgedekt tegen vuil. Dit kan je doen door bv. een grote ton omgekeerd op de emmer te plaatsen. Plaats je ton ook ver genoeg van de burens want het goedje kan nogal stinken.

- **Brandnetelgier bewaren**

Eens je brandnetelgier klaar is kan je de netels verwijderen en het brandnetelprut zeven om het resterende gier te bewaren in plastic flessen of een reservoir. Zaten er

bloemen (die zaadjes bevatten) op de brandnetels of is het water vuil dan kan je best een doek gebruiken om de vloeibare meststof te zeven. Anders staat je tuin binnen de kortste keren vol met netels. Om brandnetelgier lang te bewaren plaats je het reservoir best op een schaduwrijke plek.

In een biologische tuin gaat ook niets verloren! De brandnetels die overblijven kan je makkelijk composteren op de composthoop. Leg ze wel niet bovenaan want dan kunnen de netels nog enkele dagen stinken.

- **Brandnetelgier gebruiken**

Het zwaarste werk is nu achter de rug! Eénmaal per week kan je vers water aanlengen met brandnetelgier om aan je planten geven. Ook hier is de verhouding 1 op 10. Bij 1 liter brandnetelgier moet je dus 10 liter water toevoegen. Je kan het gier gieten op de aarde rond de planten of vernevelen op de bladeren. Het zal je planten versterken en minder gevoelig maken voor plagen en ziekten.

Waar toepassen

Brandnetelgier bevat enorm veel stikstof wat een bijzonder positief effect heeft op tomaten, komkommers, kool, selderie, prei, fruitbomen, bessenstruiken,...

Waar beter niet toepassen

Uien en peulvruchten zoals erwten en bonen.

- **Brandnetelgier als bestrijder**

Goed tegen bladluis, zwarteluis, rupsen, koolvlieg, wortelvlieg, selderijvlieg, wortelrol en didymella-kanker.

- **Korte samenvatting**

- 1 kg brandnetels op 10 liter water.
- Afdekken met voldoende verluchting.
- 1 tot 2 maal per dag roeren.
- 10-tal dagen wachten tot het gistingsproces compleet is.
- Brandnetelgier zeven en bewaren.
- Aanlengen met water, verhouding 1/10.