

Brandnetel, verguisd maar ook bemind

De brandnetel begint al heerlijk te groeien. Iedereen kent deze plant waarschijnlijk wel vanuit zijn/haar jeugd. Want het meeste waarmee de plant over het algemeen echt indruk maakt is met zijn brandharen. Toch is de plant erg in trek bij vogels, vlinders en andere dieren. Vogels zoals de nachtegaal en de bosrietzanger broeden graag tussen de brandnetels. En rupsen van opvallende, mooie dagvlinders, zoals atalanta, dagpauwoog en kleine vos, maar ook veel rupsen van nachtvinders eten graag een blaadje mee.

Gebruik

De brandnetel is de meest bekende wilde groente. Qua smaak zijn brandnetels het beste te vergelijken met stugge spinazie. De smaak is sterker en de structuur wat stug. De kook of roerbaktijd is dan ook wat langer dan bij spinazie. Dit is ook de reden dat alleen de verse punten of malse, jonge blaadjes gebruikt kunnen worden. De toppen kun je plukken tot de brandnetel in bloei staat, dan is het gedaan met deze heerlijke wilde groente. Om toch langer plezier te hebben van de brandnetel kan de plant voor de bloei gemaaid worden. De brandnetel komt gewoon weer op en het oogsten begint weer van voren af aan. Het plukken is lastig want ze kunnen prikken. Pluk of knip daarom heel voorzichtig een top af, of gebruik plastic huishoudhandschoenen. Overgiet ze thuis met kokend water en laat een minuut staan. Je kan ze vanaf dan met de blote handen van de steeltjes plukken. Spoel nog even met koud water en ze zijn klaar voor gebruik.

Ontgiften met brandnetels

Om ons lichaam te bevrijden van alle afvalstoffen die we in de loop van winter verzamelen is de brandnetel een van de beste voorjaarsplanten. Ontgiften is echt belangrijk voor een gezond en fit lijf (b.v. brandnetelthee). Brandnetels staan stijf van het ijzer en hebben een sterke bloedzuiverende werking.

Brandnetels zijn rijk aan vitaminen, mineralen en eiwitten waaronder vitamine A, B, C en D, ijzer, kalk en fosfor. Geen wonder dat er zoveel nuttige toepassingen van deze plant zijn. Brandnetelsoep kennen we intussen wel, tijd voor iets anders. Deze keer Brandnetelpesto!

Brandnetelpesto

- 500 gr brandnetelpunten
- 4 tenen knoflook
- half kopje walnoten
- mespuntje zout, verse zwarte peper
- eetlepel citroensap
- 50 gr 'parmesan'
- 1 dl olijfolie

Blancheer de brandnetels 2 minuten in een ruime pan kokend water met wat zout. Zeef de groente. Wring ze uit zodra ze voldoende zijn afgekoeld. Schrik niet als er maar weinig overblijft. Wrijf de knoflook, pijnboomspitten fijn in een vijzel of hak in de keukenmachine.

Voeg peper en zout toe en beetje bij beetje de brandnetels en de olie.

Maak af op smaak met de 'parmesan' en het citroensap.

Deze pesto is heerlijk met spaghetti.

Een echte aanrader, voor wie durft!