

Colum voor het Rozenblad (therapeuticum de Rozenhof, Zutphen)

‘Uit het pannetje van Djoeke’.

Wat is het heerlijk om na iedere winter weer rond te snuffelen wat er opnieuw de grond uit komt. Voor mij is het altijd weer een feest als ik de eerste blaadjes van de **brandnetel** zie verschijnen. En omdat ik hoop dat dit nieuwe blad van ‘de Rozenhof’ iedereen prikkelt en uitdaagt ga ik deze keer de brandnetel in de schijnwerper zetten.

Het mooiste is als je ze in eigen tuin hebt maar zoek anders een goede plek waar het een beetje schoon is en niet teveel uitlaatgassen van auto’s zijn. Voor je gaat ‘oogsten’ moet je hem maar eens goed bekijken. De bladeren zijn donkergroen, grof gezaagd, ze staan mooi regelmatig aan de stengel twee aan twee tegenover elkaar. Die stengel kan groen maar ook diep rood zijn. De bloemen verschijnen later in trosjes tussen de bladeren en hij wortelt stevig in de bodem. En iedereen die wel eens brandnetelthee geproefd heeft weet dat z’n smaak ook stevig is. Het lijkt op spinazie maar dan sterker.

Kortom een krachtige, harmonische, plant die ook nog eens meer dan een meter hoog kan worden en ...van zich af weet te bijten. Als gezondheidskuur bij reuma werd vroeger wel aangeraden om je eens flink te laten prikken door de brandnetel.

Brandnetels zijn met name in het voorjaar lekker om te eten. Later wordt de plant houtiger. (maar dat kan weer gebruikt worden om kleding van te maken)

Met een schaar knip je toppen van maximaal 10 cm af, heb je last van pijnlijke gewrichten dan kun je het ook met blote handen doen.

Brandnetels verleppen snel. Dat is niet erg als je brandnetelgier wilt maken om luis in de tuin te bestrijden (doe ze dan in een emmer water en laat deze 24 uur staan, zeven en gieten) maar voor de keuken graag vers plukken en verwerken.

Veel mensen weten dat **brandnetelthee** bloedzuiverend en vochtafdrijvend werkt.

Ieder jaar verheug ik me dan op de **brandnetelsoep**.

Hoe maak je dat? Voor 4 personen pluk je een vergiet brandnetels. Was ze goed, met blote handen of een schuimspaan, want in de haren kan veel zand blijven hangen. In een pan zet je ze op met een bodempje water en kook ze een paar minuten. Met een staafmixer kun je ze dan fijn maken of anders gewoon snijden. Maak er een gebonden soep van met een roux van boter, bloem en wat bouillonpoeder of je kunt het binden met arrowroot. Eventueel een lekker gefruit uitje met knoflook erdoor en smullen maar.

Een ander eetidee is om er een **quiche** van te maken. Daarvoor een ui fruiten met wat knoflook in olijfolie. Brandneteltoppen erdoor bakken. In een blender 1 dl slagroom, 2 eieren, 50 gr zachte geitekaas, wat zout en peper hiermee vermengen en dit alles in een bakvorm die je bekleedt hebt met hartige taartdeeg ruim 30 minuten bakken op 200 graden. De quiche moet mooi goud bruin van kleur zijn.

Nog een culinaire mogelijkheid: **brandnetelkaas**. Mmmm.

En z’n voedingswaarde? Plantenboeken geven aan dat hij Vitamine C bevat en pro vitamine A en ijzer en silicium. Dat is mooi en als je een plant ook nog leert kennen door hem te bekijken in z’n groei en bloei, hoe hij je aanspreekt in je enthousiasme en door hem goed te proeven dan gaat hij je echt iets over zichzelf vertellen: ‘Kijk, hier ben ik nou goed in, zo doe ik het en zo houd ik mij staande’ Zo werken planten als een voorbeeld voedend voor onze eigen krachten. En dan is het niet zo gek dat de brandnetel aansterkend, reinigend en harmoniserend werkt. Prima voorjaarseigenschappen dus.

Djoeke Snijder, voorjaar 2010