

Brandnetel, de Brandnetelfamilie

Urtica, Urticaceae

Grote brandnetel - *Urtica dioica*

Kleine Brandnetel - *Urtica urens*

D: Grosse Nessel, Kleine Nessel, Brennessel

GB: Stinging Nettle, Small Nettle

F: Ortie dioique, Grande Ortie, Ortie brulante, Ortie grièche.

Algemeen.

Er zijn weinig mensen die nog geen kennis gemaakt hebben met één of meerdere leden van de Brandnetelfamilie behalve misschien een eenzame Eskimo die nog nooit zijn iglo heeft verlaten. Iedereen weet ook waarom hij deze ontmoeting, al gebeurde ze in zijn prilste kinderjaren, nooit zal vergeten.

Net zoals de Nederlandse naam sprekend is, zo vertelt ons de Latijnse naam *Urtica*, afgeleid van “uro”, ik brand, dat er een brandend gevoel bij te pas komt.

De Indische variëteiten *Urtica heterophylla* en *U. cremulata* zijn nog een tien keer heviger dan onze Europese soorten en de Javaanse *Urtica urentissima* (uiterst brandende netel) kan een weken aanhoudende ontsteking veroorzaken.

Wanneer we echter de oude wet toepassen dat elke plant haar eigen tegengif voortbrengt, dan bemerken we tot onze opluchting dat het sap van de Brandnetel zijn eigen mierenzuur neutraliseert. Indien men het op de ontstoken vlek wrijft treedt er onmiddellijk verlichting op. Deze vaststellingen kunnen ons het beste doen verhoppen omtrent de “werkzame bestanddelen” van deze plant. Zij wordt dan ook alom geprezen omwille van haar weldoende eigenschappen.

De Brandnetelfamilie is net als de Berk (*Betula*) een pioniersplant. Zij is erop gespecialiseerd om braakliggende gronden en moeilijk verteerbaar afval om te zetten in vruchtbaar substraat waarin later andere soorten gedijen.

De enzymen die zij daarbij inzet kunnen wij gebruiken om compost om te zetten en voedingsstoffen vrij te maken. De bemestende eigenschappen die velen haar toedichten zijn dus niet enkel aan de plant zelf gelegen doch ook aan haar specifieke werking op de omgeving.

Grote Brandnetel, *Urtica dioica*.

Deze plant wordt tot 1.50 m hoog en ontwikkelt veel uitlopers, een typisch kenmerk voor koloniserende planten.

De Grote Brandnetel voelt zich zowel thuis op braakland als langs hagen, bossen en opvuilnishopen, kortom overal waar afval zich ophoopt.

De naam “dioica” betekent tweehuizig. Zij brengt dan ook katjesvormige, eenslachtige bloemen voort zoals de wilg.



Zij is tegenwoordig ingeburgerd op alle continenten.

Voordat men Vlas en Hennep kende gebruikte men de vezels van de stengels als materiaal om allerhande stoffen mee te weven van het gaasfijne “neteldoek” tot grove stof om zakken mee te maken. In Denemarken werden in een urne uit de bronstijd resten van een crematie gevonden, gehuld in neteldoek.

Er werd tafellinnen uit geweven, touwen uit gedraaid, visnetten uit geknoopt

De bladeren werden gebruikt om wol groen te verven; de wortels werden gekookt om garen geel te verven.

Het is een van de weinige planten die door de eeuwen heen haar mythische reputatie van wondermiddel tegen allerhande ongemakken heeft weten te handhaven. De onaangesproken voedsel- en mineralenrijkdom op haar groeiplaatsen als pioniersplant zal daar wel niet vreemd zijn evenals de extreme verschillen in zuurtegraad tussen haar verschillende delen zoals het basische sap en de het mierenzuur in haar netelcellen.

Zo werd de Brandnetel tijdens de middeleeuwen gebruikt tegen vergiftigingen door paddestoelen en andere planten zoals Waterscheerling, bij kwikvergiftiging en als tegengif tegen gifbeten van slangen en schorpioenen.

Het sap van de bladeren en een aftreksel van de wortel(stok) werd gebruikt als lotion bij stinkende wonden, fistels, jeuk en dergelijke meer; ook verse wonden werden ermee "ontsmet". Aanvullend werd een zwachtel van gekneusde bladeren gelegd om de wonden te doen opdrogen en te zuiveren.

In de keuken:

Gebruik nooit meer dan één maal per week een netelgerecht in de keuken!!!

Gebruik alleen de jonge blaadjes in het voorjaar.

Geef de gerechten niet aan kinderen onder de tien jaar, er kan netelroos en ander ongemak optreden wegens verhoogde immuniteit.

Overdrijf niet ook al zijn de reacties prachtig.

Bewaar desnoods enkele porties in de diepvries en gebruik ze tijdig.

Netelsoep:

Een paar uitjes snipperen en stoven in een paar eetlepels olijfolie.

Een flinke greep jonge Brandnetelblaadjes toevoegen, even laten blancheren en direct water aan toevoegen.

Waterkers verfiijnt de smaak.

Om de soep romiger te maken Maïszetmeel toevoegen. Aardappelen en aardappelproducten zoals aardappelzetmeel verminderen de weldoende werking van de kruiden. Normaal bindt het zetmeel uit de uien de soep genoeg.

Wees zuinig met zout en gebruik bronwater zonder chloor en teveel kalk.

Brandnetelspinazie:

Opnieuw stoven we een paar sjalotjes.

We voegen er ruim brandnetel aan toe en laten hem gaar stoven. Een deel spinazie kan de portie

vervullen en overgevoeligheden door overdaad voorkomen.

Weerom matig zijn met zout.

Een beetje peper, nootmuskaat en een paar druppels citroensap doen wonderen.

Een paar eetlepels room of beurre manié met melk maken het geheel glad.

Prachtig met gepocheerde vis en aardappelnootjes.

Een inwendige reiniging tijdens de vastenperiode.

Brandnetelkaas:

Deze bereiden we gewoonlijk niet zelf doch hij is algemeen verkrijgbaar.

Hij is zeer lekker en verenigt de smaak van de gerijpte kaas met de weldoende eigenschappen van de brandnetel.

Wat we wél zelf kunnen bereiden is Brandnetel met platte kaas en Mierikwortel.

Meng 250 g platte kaas met 50 g gehakte Brandnetelblaadjes, een eetlepel geraste Mierikwortel en een paar draaien vers gemalen zwarte peper met koriander.

Het is heerlijk op het brood.

Brandnetel werd gebruikt bij de kaasbereiding om de schalen te reinigen. Zij waren ontsmet zonder dat de reinigingsmiddelen de gisting bij latere bereidingen afremden. Een ideaal ontsmettings- en reinigingsmiddel en antibioticum dus.

Gezondheidsmiddel.

De middelen die we hier opsommen zijn minder gevaarlijk dan een "gewone" Brandnetelsoep omdat zij minder geconcentreerd zijn. Zij kunnen dan ook langer en vaker worden aangewend. Brandnetel mag nooit worden genomen wanneer er oedemen aanwezig zijn of optreden ten gevolge van hart- of nierstoornissen of bij gebruik van de Brandnetel als voedsel of thee.

Zijn sterke diuretische werking verdrijft zelfs het steengruis uit de nieren. Hij bestrijdt dus ook jicht en reuma.

De urine wordt de eerste dagen donkerder door de sterke bloedzuiverende werking.

De gedroogde bloemen, bladeren en zaden hebben een stelpende, diuretische, stimulerende en versterkende werking. Zij worden gebruikt in infusies tegen hoest, ademnood, en lotion op brandwonden. Let evenwel op voor besmettingen.

Hooikoorts schijnt uitstekend op deze thee te reageren.

Het sap (vermengd met honig) verdrijft astma en andere bronchiale aandoeningen.

Brandnetel verhoogt de ijzeropname in het bloed en de bloedaanmaak. Mede doordoor verhoogt het zuurstoftransport in het bloed wat opmonterend werkt en de vorming van aambeien en spataders tegengaat.

Brandnetel heeft een werking op alle slijmvliezen en werkt daardoor op de spijsverteringsorganen.

Sap:

bloedstelpende werking

Een bepaalde hoeveelheid planten fijnhakken en fijnstampen tot een brij. Uitpersen door een stevig doek.

Drie maal per dag een koffielepel in een kopje thee innemen tegen bloedingen.

Aftreksel:

bloedzuiverende werking, diarree, reuma

Giet op een eetlepel gedroogde en fijngemalen plantendelen een kop kokend water.

20 minuten laten trekken.

4 koppen per dag gedurende 20 dagen per maand.

Afkooksel:

reuma

50 g plantendelen gedurende 10 minuten laten koken in 1 liter water.

4 koppen per dag gedurende 20 dagen.

Stroop:

Neem een hoeveelheid sap en eenzelfde hoeveelheid ongeraffineerde suiker.

Laat alles inkoken tot men een stroop verkrijgt.

4 tot 5 koffielepeltjes per dag.

Tinctuur:

60 g gedroogde, fijngemalen plantendelen laten inweken in 240 g 60 vol % alcohol.

Filteren.

25 - 30 druppels in een kruiden thee 2 maal per dag.

Uitwendig gebruik:

tegen haaruitval en vóór haargroei

Afkooksel:

Twee handgrepen gedroogde brandnetelwortel gedurende 10 minuten koken in ½ liter wijnazijn.

Zeven, overgieten en laten afkoelen.

De verse bladeren als Brandnetelbier of thee bevatten veel vitamine C en zijn zeer bloedzuiverend.

s' Avonds voor het slapen gaan hoofdhuid inwrijven. s' Morgens het haar wassen met lauwater en laten drogen zonder wrijven of blazen.

Koud aftreksel:

50 g gedroogde brandnetelwortel en 50 g rozemarijn gedurende 12 dagen weken in een liter goede jenever.

Wrijf met deze lotion de hoofdhuid in. Deze lotion zou de haargroei bevorderen.

De hopelozen kunnen misschien beide methoden combineren.

Brandnetel als diervoer.

In gedroogde vorm is Brandnetel een uitstekend middel om de eierproductie en de melkproductie te verhogen. Zijn rijke voorraad aan mineralen en sporenelementen is daar niet vreemd aan.

De fijngehakte plant werd gebruikt in veevoeder om de pels en de ogen te doen glanzen. Waarschijnlijk werd dit de aanzet om een haarlotion uit te proberen.

In de tuin.

Zoals hierboven vermeld helpt brandnetel bij het composteren. De werking verhoogt nog indien we er Vlierbladeren bijvoegen. We mengen deze kruiden onder het afval.

De mestreuk die vrijkomt bij het bereiden van netelgier duidt op een rijke voedingswaarde aan stikstofverbindingen.

Netelgier bereiden we door Brandnetels gedurende een paar weken te laten gisten in regenwater.

Als gietwater tegen insecten gebruiken we een koud aftreksel van de gekneusde bladeren op een gelijke hoeveelheid regenwater gedurende maximum 24 uur op een koele plek.

Het mierenzuur uit de brandharen (HCO₂H) verjaagt de insecten, niet de reuk. Indien we er Absint Alsem aan toevoegen verhoogt de werkzaamheid door de geur en andere insectenwerende stoffen.

De Kleine Brandnetel, *Urtica urens*.



Deze variëteit draagt in het Latijn de achternaam *urens*, wat brandend betekent.

Naar verluidt zou hij heviger zijn dan de *dioica*. Hij blijft kleiner om de eenvoudige reden dat het een éénjarige plant is. Hij wordt slechts 10 tot 60 cm hoog.

Ook hij draagt éénslachtige bloemen.

Bouwgronden en braakliggend terrein genieten zijn voorkeur.

Zijn brandharen heeft hij gemeen met de meeste van zijn familieleden.

Inzake andere eigenschappen komt hij overeen met zijn grote broer.

Urtica pamila.

In Noord - Amerika werd deze soort gebruikt tegen ontstekingen en pijnlijke zwellingen evenals tegen bepaalde vergiftigingen.

Als uitzondering in de familie bezit deze variëteit geen brandharen.

Urtica gracilis.

Komt eveneens in Noord -Amerika voor.

Hij werd door de Indianen gegeten als voorjaarsgroente en werd er toegevoegd als

keukenkruid aan soepen en stoverijen.

Deze soort werd dus zuivere nutsplant.

Urtica pilulifera.

In het Middellandse Zeegebied komt deze soort voor in bermen en op braakland.

Zij is één of tweejarig.



De Romeinen namen deze Brandnetel mee naar hun kampen in het Noorden en de koelere gebieden om er zich mee te harden tegen de koude en te gebruiken tegen de kwalen die het voor hen koele klimaat hen aandeed, te weten reuma en spierpijnen.

Zoals we zien heeft de "ordinaire" Brandnetel heel wat in zijn mars. Hij wordt uitgeroeid door de onwetende, die enkel nog de kwade herinnering van een flinke neteling uit zijn jeugd in het hoofd heeft.

Nochtans heeft de Brandnetel ook zeer moderne toepassingen: wie een kauwgom met chlorofyl eet is er zich niet van bewust dat het chlorofyl, de geurenvreter, afkomstig is van Brandnetels.

Als extraatje wil ik nog een recept geven voor een brouwsel dat sterk de immuniteit aanscherpt. Het kan gebruikt worden om kleinere ongemakken als snelle verkoudheid te voorkomen en meteen sommige complicaties die erop volgen.

Vermits het op basis is van Brandnetel wil ik toch nog waarschuwen dat wie zich niet strikt aan de regels houdt in de problemen kan geraken. De middelen op zichzelf zien er onschuldig uit, de combinatie is zeer effectief. Het middel is niet geschikt voor mensen met hart- en nierproblemen of personen die hyperallergische reacties vertonen. Wat dat laatste betreft is reeds na een paar dagen roodheid te zien aan de mond op de plaatsen waar het middel mee in contact kwam. Misschien eerst even uitproberen door een paar dagen aan de lippen te wrijven alvorens het in te nemen.

Niet toedienen aan kinderen onder de tien jaar.

1 soeplepel Brandnetel (gedroogd en fijn)

1 soeplepel Tijm (gedroogd en fijn)

1 soeplepel Eucalyptus (gedroogd en fijn)

20 minuten laten trekken in 1/4 liter bronwater.

Een fles met draaidop spoelen met kokend water

Het aftreksel terwijl het heet is zeven en onmiddellijk in de propere fles gieten.

Laten afkoelen en bewaren in de koelkast.

Niet langer dan twee maand bewaren, dateer daarom de fles.

Elke avond voor het slapen gaan één koffielepel innemen.

Niet toedienen aan kinderen onder de tien jaar.

Callebaut Eric