
BRANDNETEL



Urtica urens

Er bestaan twee soorten: de grote brandnetel (*Urtica dioica*) en de kleine brandnetel (*Urtica urens*).

Eigenschappen: brandnetels zijn een hardnekkig onkruid en worden door de meeste mensen uit de weg gegaan vanwege hun grove prikkelende haren, maar de jonge bladeren van brandnetels kunnen aan sommige groenten een bijzondere smaak geven.

Uiterlijk van de plant: de grote brandnetel is een onvertakte vaste plant, die 60-120 cm hoog wordt en vaak uitgestrekte velden vormt met gezaagde, hartvormige bladeren die allemaal langer zijn dan hun stelen, met dunne vertakte bloemtrossen van groene soms paarsige bloemen. De mannelijke en vrouwelijke bloemen zitten op verschillende planten.

De kleine brandnetel is kleiner, groener en minder harig dan de grote. Deze plant is eenjarig, vaak vertakt, met rondere bladeren. De onderste hiervan zijn korter dan hun stelen. Mannelijke en vrouwelijke bloemen hebben veel kortere bloemtrossen en groeien aan dezelfde plant.

Kweek: een uiteenzetting is hier overbodig. In ons land groeien ze bij de vleet, zelfs in goed onderhouden tuinen. Waar brandnetels opkomen, is de grond vruchtbaar.

Oogst en drogen: benader de plant met handschoenen, plus een schaar en een grote mand. Hiermee gewapend kunt u ze heel makkelijk plukken. Kokend water onttrekt ze meteen hun prikkerigheid. Als ze gedroogd zijn, prikken ze evenmin. Na het drogen moeten ze hun groene kleur behouden, met inbegrip van hun actieve bestanddelen en mineralen. U kunt ze fijngezeven in luchtdicht afgesloten potten in het donker bewaren. Alleen de jonge spruiten moeten in het voorjaar geplukt worden, maar het is mogelijk om in elke tijd van het jaar dergelijke jonge spruiten te vinden. *Dovenetel (Lamium album)* mag niet geplukt worden.

Gebruik: de jonge loten van brandnetels hebben in de lente een verfijnde smaak wanneer ze als spinazie gegeten worden of groen-gedroogd aan andere groenten worden toegevoegd. Ze kunnen met wat zuring vermengd worden, maar niet met andere kruiden, die een uitgesproken smaak bezitten. Ze zijn erg lekker wanneer ze op dezelfde manier als spinaziepuree of als groene salade gemengd met wat zuring worden klaargemaakt. N.B. Zie recept van 'kruidmoes' onder 'bieslook'.