



Tijdens een wandeling langs het Ommetje in Velden, ontmoet ik allerlei wilde bloemen en kruiden waarover ik graag meer wil vertellen.

Deze maand wil ik jullie kennis laten maken met ;

Grote Brandnetel (*Urtica dioica*)

De grote brandnetel is in onze streken een zeer algemene plant op stikstofrijke, niet al te droge plaatsen. Ze zijn vaak te vinden op 'afval'plaatsen. Ze worden gezien als de vloek van landbouwer, tuinier, blote kinderbenen en het was een boetewerktuig van Middeleeuwse monniken. Maar in wezen is de brandnetel een 'afvalverwerker'. Ze verdwijnt vanzelf als het afval (tuinresten of stikstof) is verwerkt. Vele insecten voeden zich met brandnetel, zoals vlinders (50 soorten) en bijen.

De Nederlandse naam is afgeleid van het Angelsaksische woord *noedl* = naald. De latijnse naam *Urtica* komt van 'Uro' = Ik brand. Wat verwijst naar het prikkende karakter van de plant. En *Di oica* = 2 huizig; of meeldraden- of stamperbloemen. Voor de verspreiding van het stuifmeel worden de meeldraden naar binnen gebogen gehouden, totdat ze rijp genoeg zijn. Dan worden ze met een ruk losgelaten, waardoor het stuifmeel in de lucht wordt geworpen en op de in de buurt zijnde vrouwelijke bloemen terecht komt.

Brandnetels hebben brandharen aan de stengel en aan de onderzijde van het blad. Door aanraking breken de toppen van de brandharen af, waardoor netelgif wordt afgescheiden. Netelgif bestaat o.a. uit mierenzuur en acetylcholine. In de buurt van brandnetels groeien meestal zuring, weegbree, dovenetel en hondsdraf. Waarvan het sap helpt om het branderige gevoel te verzachten. De bovengrondse delen van brandnetel zijn rijk aan ijzer, vitamine A en C en mineralen. De grote brandnetel kan wel 2,5 meter groot worden en heeft een kruipende wortelstok.

De bast van de plant gebruikte men in de middeleeuwen om stof uit te weven. Jonge planten werden en worden nog gegeten en het diende als medicijn. Vooral in de tijd voor de invoering van katoen in Europa speelde de winning van de bastvezels een belangrijke rol. De plant werd ook gebruikt voor de productie van papier.

De kruidkundige Vogel ontdekte in 1835 dat het hielp tegen scheurbuik (vit. C). Maar de grote brandnetel wordt in het boek 'Cruijdeboeck' uit 1554 al genoemd. In het boek 'Artsenij gewassen' uit 1796 wordt deze plant ook uitgebreid beschreven:

"Gezond voedsel en waterloozing bevorderend en de borst verzagende, niet minder dan spinagie ed. kost. De gehele plant, derhalve ook de wortels gekookt en uitwendig opgelegd kunnen dienst doen om het bloeden te stelpen. Het zaad in honing gekookt tegen verscheidende borstkwalen".

De boter, vis en vlees werd in de bladeren verpakt om ze langer vers te houden. De stoffen gaan bacterie groei tegen.

Verwerk de jonge bladeren van de brandnetel in een soep of een brandnetel pasta:

- Brandnetels wassen en grof hakken
- Pasta gaar koken en spekblokjes toevoegen, even laten slinken
- Voeg een roomsausje toe en nog even doorwarmen
- Roer de gekookte pasta erdoor en het is klaar om op te dienen.
- Doe op je bord wat geraspte kaas erover.

Tijdens de 2^e wereldoorlog plukte men in Engeland brandnetels om er chlorofyl uit te winnen voor medicijnen..

Brandnetel zalf bij reuma, blaren, insectenbeten of brandwonden:

- Vaseline 'au bain Marie' laten smelten
- Jonge topjes van de brandnetel toevoegen
- 24 uur laten staan , zeven en in een pot doen.
- Evt. amandel- of tarwekiem olie toevoegen tot gewenste dikte.

Thee van de grote Brandnetel helpt bij eczeem, hooikoorts of astma, bloedingen en een vergrote prostaat (hiervoor gebruikt men de wortel). Verder werkt het bloedzuiverend en urinedrijvend (verwijdt afvalstoffen – stenen/gruis). Men maakt thee door 30 gram toppen e/o wortelstok 10 minuten te laten staan in 600 ml kokend water. Daarna zeven en drinken.

Mijn wandeling langs het Ommetje in Velden heeft mij veel geleerd over dit stekelige plantje in de berm. De wandeling was zeer de moeite waard en de volgende keer vertel ik u over een andere plant, die ik tijdens het Ommetje heb gevonden.

Annet Weijkamp