

Ode aan de brandnetel

Beginners gids urtica dioica

Brandnetels zijn misschien niet de meest geliefde planten vanwege hun prik, maar wist je dat ze ontzettend nuttig zijn? Hier is alles wat je moet weten over deze bijzondere plant!

Wat is een brandnetel?

urtica dioica

Waar groeit zij? Je vindt brandnetels bijna overal! Langs paden, in bossen, in weilanden en zelfs in je tuin. Ze houden van grond met veel voedingsstoffen.

Hoe ziet zij eruit? De brandnetel heeft groene, gekartelde bladeren en kleine bloemetjes. Maar pas op: de bladeren en stengels zitten vol kleine haartjes die prikken.

Waarom prikt een brandnetel?

urtica dioica

De haartjes op de plant zijn eigenlijk piepkleine naaldjes. Als je ze aanraakt, breken ze en komt er een mix van stoffen vrij, zoals mierenzuur en histamine. Dit zorgt voor een branderig gevoel en soms een rode huid.

Wat kun je met brandnetels doen?

Gezondheid

Brandnetels zitten vol met vitamines en mineralen, zoals ijzer, calcium en vitamine C. Ze worden al eeuwenlang gebruikt in de volksgeneeskunde om ontstekingen te remmen of om je lichaam te "ontgiften".

Eten en drinken

Maak er thee van!
Doe een paar blaadjes in kokend water. Dat is lekker én gezond.
Je kunt de jonge blaadjes ook eten. Kook ze eerst, zodat de prik verdwijnt. Ze smaken een beetje zoals spinazie. Denk aan soep, stampot of zelfs pesto.

Touw maken van de brandnetel.

urtica dioica

Pluk de brandnetels

Knip de stengels van grote brandnetels af. Kies planten die lang en stevig zijn. Verwijder de bladeren (draag handschoenen!).

Laat de stengels drogen

Leg de stengels een dag of twee in de schaduw om te drogen. Hierdoor worden de vezels steviger en makkelijker te bewerken.

Splijt de stengel

Breek de stengel voorzichtig met je vingers of een mes. Haal de buitenste, vezelige laag los van het binnenste zachte deel.

Win de vezels

Trek de lange vezels uit de buitenkant van de stengel. Dit zijn de grondstoffen voor je touw.

Twist en draai

Neem een paar vezels en leg ze in de lengte naast elkaar.
Begin aan één kant en draai de vezels strak. Vouw de vezels dubbel; ze draaien vanzelf in elkaar en vormen een stevig touw.

Ode aan de brandnetel

urtica dioica

Brandnetels mogen dan prikkend zijn, maar als je ze leert kennen, ontdek je hoeveel ze ons te bieden hebben. Of je nu een thee wilt maken, je tuin wilt verbeteren of gewoon meer over de natuur wilt leren.

