



't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

De Brandnetel, *Urtica dioica*

De brandnetel is niet direct een kruid waarvan men denkt dat er heilzame stoffen in zitten. Integendeel, bij brandnetel denk je al gauw aan de pijnlijke, jeukende bultjes die ontstaan bij aanraking. Menig tuinliefhebber zal deze plant dan ook met wortel en tak willen verwijderen.

Urtica dioica komt van het Latijnse *uro*: 'ik brand', wat verwijst naar de brandharen van de plant, en het Griekse *dioica*: 'twee huizen', wat verwijst naar de mannelijke en vrouwelijke planten. Er zijn een aantal soorten, waarvan de grote en de kleine brandnetel het meest voorkomen in Nederland. Hoe kan het aanraken van de bladeren nu leiden tot pijn en jeukende bulten? Op de top van de haren zit een weerhaakje dat in de huid haakt. Het breekt af en er komen stoffen vrij, waaronder oxaalzuur en mierenzuur. Dit veroorzaakt de jeuk en aanhoudende pijn.

De brandnetel kent een aantal zeer nuttige toepassingen. In de oudheid werd de plant gebruikt om zijn geneeskrachtige werking. Plinius de Oude schreef dat de plant voor velen een heilige plant was, die gegeten wordt om een heel jaar gezond te blijven. Brandnetels moeten volgens het volksgeloof bij voorkeur op bepaalde heilige dagen geplukt worden voor een betere werking. Romeinse soldaten op veldtocht sloegen zichzelf met verse brandnetelstengels om het weer warm te krijgen. Vaak werd deze plant aan stallen en huizen gehangen om de bewoners en de dieren te beschermen tegen het kwaad.

De jeuk bij aanraking kun je verminderen met andere kruiden zoals zuring, weegbree, salie, rozemarijn en munt. In de kruidengeneeskunde staat brandnetel bekend als een goed constitutiekruid dat werkt op het gehele lichaam. Met een groot reinigend vermogen. De plant bevat veel mineralen, zoals kiezelzuur, wat een opbouwende werking heeft op het lichaam. Het is goed bij osteoporose, heeft een positieve invloed op eczeem en is ondersteunend bij psoriasis en prostaatklachten, bij zweren en brandwonden, netelroos en acne. In antiroosshampoo zit vaak een extract van brandnetel.

Het stimuleert de darmen en de alvleesklier en heeft zelfs bij diarree een goede werking op de darmen. Het werkt gewichtsregulerend. De zalf van brandnetel kun je gebruiken bij reumatische klachten en als trekzalf. Het is een goed voorjaarskruid, breed inzetbaar. Behalve als thee kun je brandnetel op veel andere manieren gebruiken. Een paar recepten.

BRANDNETELSOEP

Smelt 500 gr gewassen jonge brandnetelloten in een klont roomboter. Laat goed afkoelen, dan malen in een keukenmachine of fijn pureren met een staafmixer. Voeg 100 gr crème fraîche toe en meng het met de brandnetels. Verwarm ondertussen 750 ml bouillon (kruiden, kip, rund, mag ook van een blokje) en voeg zodra de bouillon kookt het brandnetelmengsel eraan toe. Nog een minuut door laten koken, eventueel op smaak brengen met zout en peper.

EEN LOTION VOOR GEZOND HAAR, BIJ ALLE HAARPROBLEMEN

200 gr brandnetelwortel vijf minuten koken in een halve liter azijn. Het geheel laten afkoelen en filtreren. 's Avonds voor het slapen gaan de hoofdhuid ermee masseren. 's Ochtends het haar weer uitwassen. Doe dit verschillende weken achter elkaar, drie of vier keer per week.