

BRANDNETEL

PLUKKEN, DROGEN, VERPOEDEREN EN GEBRUIKEN

Een belangrijk onderdeel van wildpluk is het drogen, verpoederen, bewaren en gebruiken van de wilde groente. Alleen plukken levert grote bossen met kruiden in huis op. Het is van groot belang deze kruiden binnen zo kort mogelijke tijd verwerkt te hebben zodat ze gebruikt kunnen worden, zodat er geen huisstof op het blad kan komen.

Korte historische blik op huishoudelijk gebruik van wilde kruiden

Wat mensen vroeger deden is het volgende. In de lente, zomer en herfst trok men er af en toe op uit om kruiden te verzamelen. Deze werden thuis gedroogd. Het hele jaar door werden de kruiden gebruikt als kruid voor eten en [theekruid](#). Sommige kruiden werden als badkruid gebruikt, om het lichaam beter mee schoon te maken. Men zorgde ervoor dat men genoeg had voor de hele winter. In de lente, wanneer men nieuwe kruiden kon plukken, werden alle kruiden als badkruiden gebruikt. Men ging aan het eind van de winter en begin lente lekker vaak in een kruidenbad liggen. Dat is goed voor het lichaam, en het zorgt ervoor dat je geen overschot aan kruiden hebt. Men gebruikt het liefst vers kruid voor voedsel, en elk jaar groeit er weer volop nieuw vers kruid. Dit goede gebruik is geheel afgezworen in onze moderne samenleving. We kunnen ervoor kiezen om goede gebruiken van vroeger zelf toe te passen in onze moderne samenleving. Zo besparen we geld en voorzien we onszelf van allerlei extra antioxidanten en wordt het risico op ziekten verkleind.

Brandnetelpoeder in 6 stappen

Daarom wil ik iedereen uitdagen om voor dit jaar genoeg brandnetel te verzamelen voor een heel jaar, of half jaar. Want nu zijn de brandnetelplanten op het noordelijk halfrond er nog, maar in de winter zal het iets minder goed met deze plant gaan, en kun je ze eigenlijk niet meer plukken. Maar vanaf de lente, over een maand of 5-6 kunnen we weer nieuwe brandnetel plukken.



1. Pak de fiets en een paar handschoenen en plastic tassen.
2. Pluk brandneteltoppen,
3. Droog ze in huis in 3 a 4 dagen,
4. Verpoeder ze in een blender,
5. Doe ze in een goed afsluitbare pot en
6. Geniet dagelijks van twee theelepels brandnetel door een salade, smoothie of stampot.

Waarom verpoederen?

Mensen vragen me wel eens waarom ik de kruiden verpoeder. Als je brandnetel verpoedert, kan er veel meer in een pot. Als je tientallen kruiden hebt verzameld, is het handig om het niet al te grote ruimte te laten innemen. Daarnaast is het gebruiksklaar. Je kunt brandnetel ook verkruiden tot theeblad. Als je het door een smoothie wilt doen is een poeder handiger. Daarnaast bestaan veel theesoorten uit poeders. Van brandnetelpoeder kun je prima thee maken. In biologische winkels wordt brandnetelpoeder verkocht als natuurlijk supplement.



NOG GEEN ABONNEE?

DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

