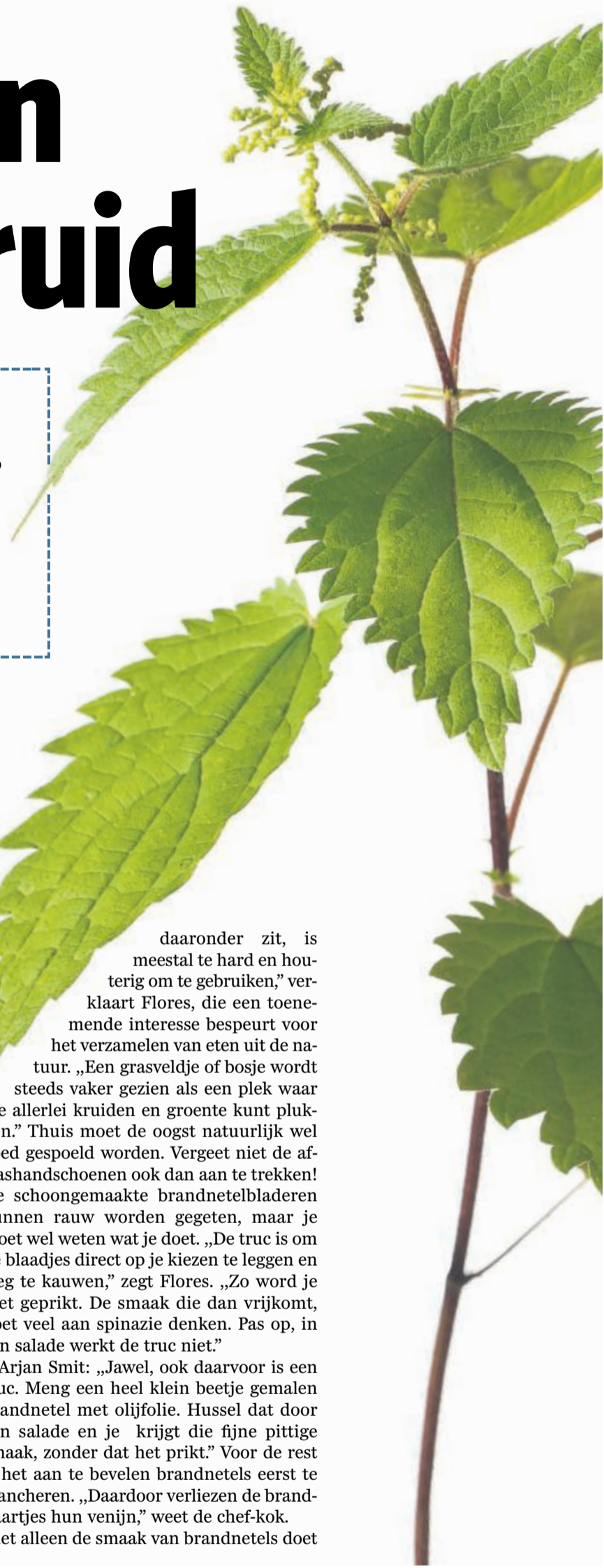


# Lekker, we eten vanavond onkruid



Over het hoofd gezien, uitgescholden en vertrapt. Van brandnetels moeten de meeste Nederlanders niets hebben. Maar trek de stoute handschoenen eens aan en haal ze in je keuken. Gratis en voor niets maak je de mooiste lentedelicatessen!

**Tekst:** Gunilla Konow **Foto's:** Dreamstime

**M**eestal schelden we ze uit. Je fietst met blote benen langs een slecht gemaaidde berm en plots zit je been vol branderige plekken en jeukende bulten. Je kind rent een bal achterna de struiken in en komt huilend zonder bal weer tevoorschijn. Tuinbezitters wieden zich een ongeluk en moeten er ook niks van hebben. Die afkeer is niet terecht.

„Brandnetels worden vooral gezien als een vervelend onkruid,” zegt Arjan Smit, chef-kok en eigenaar van Proeverij de Pronckheer in Cothen aan de Kromme Rijn. „Daardoor hebben ze tot nog toe geen eerlijke kans gekregen om tot de keuken te doordringen. De meeste mensen hebben wel eens van brandnetelsoep gehoord of brandnetelkaas gegeten, maar de gedachte om brandnetels te bereiden... brrr, eng! Jammer, want ze zijn kostelijk. Ik heb ieder jaar gerechten met jonge brandnetel op de kaart. Vaak zijn de gasten verbaasd dat ze niet prikken, maar alleen maar heel lekker zijn.”

Arjan Smit bereidt onder meer een brandnetelpesto, die wordt opgediend met gepocheerde kabeljauw. „Ook geslaagd is een hartige brandnetelsabayon, een met ei geel gebonden smeùge saus van room en wijn,” vertelt de chef-kok van Proeverij de Pronckheer. Een specialiteit van het restaurant is het dagelijks ter plekke gebakken brood. Dus kunnen we daar smullen van

nog warme witte broodjes, met knoflook en gehakte brandnetels verwerkt in het deeg. Maar alleen in het seizoen, want Arjan Smit kookt met de jaargetijden mee.

Verse brandnetels zijn er toch bijna het hele jaar door? „Jazeker, maar in het voorjaar smaken ze het best,” vertelt Edwin Flores van Casa Foresta in het Gelderse Elst. Hij organiseert regelmatig workshops ‘wilde planten verzamelen’. Op verschillende locaties in het land, onder meer bij Proeverij de Pronckheer, wordt na het wandelen en plukken een Wilde Maaltijd bereid. „Het fijne met brandnetels is dat je ze niet gemakkelijk kunt verwisselen met andere, niet eetbare planten, omdat ze zo duidelijk van zich afbijten. Een niet heel onbelangrijk aspect.”

Wereldwijd zijn er zo'n 35 à 40 soorten brandnetels, maar in Nederland komen slechts twee ervan voor. De kleine brandnetel (*Urtica urens*), die maximaal 50 cm hoog wordt, en de grote brandnetel (*Urtica dioica*) die als hij de kans krijgt manshoog kan groeien. „Het is natuurlijk altijd goed om een veldgids te raadplegen,” adviseert Flores. Als je eropuit trekt om te oogsten, kun je volgens hem het beste afwashandschoenen aantrekken. „Dan weet je zeker dat je niet nog uren met tintelende vingers zit.”

Voor gebruik in de keuken pluk je niet de hele brandnetelplant, je onthoofdt hem. Dat wil zeggen, je knipt of snijdt de bovenste vier tot zes bladeren eraf. „Alles wat

daaronder zit, is meestal te hard en houtiger om te gebruiken,” verklaart Flores, die een toenemende interesse bespeurt voor het verzamelen van eten uit de natuur. „Een grasveldje of bosje wordt steeds vaker gezien als een plek waar je allerlei kruiden en groente kunt plukken.” Thuis moet de oogst natuurlijk wel goed gespoeld worden. Vergeet niet de afwashandschoenen ook dan aan te trekken! De schoongemaakte brandnetelbladeren kunnen rauw worden gegeten, maar je moet wel weten wat je doet. „De truc is om de blaadjes direct op je kiezen te leggen en weg te kauwen,” zegt Flores. „Zo word je niet geprikt. De smaak die dan vrijkomt, doet veel aan spinazie denken. Pas op, in een salade werkt de truc niet.”

Arjan Smit: „Jawel, ook daarvoor is een truc. Meng een heel klein beetje gemalen brandnetel met olijfolie. Hussel dat door een salade en je krijgt die fijne pittige smaak, zonder dat het prikt.” Voor de rest is het aan te bevelen brandnetels eerst te blancheren. „Daardoor verliezen de brandhaartjes hun venijn,” weet de chef-kok. Niet alleen de smaak van brandnetels doet

**“ Ook lekker: een hartige brandnetelsabayon, een smeùge saus van room en wijn. —Arjan Smit**



**Brandnetelpesto:** Brandnetelblaadjes, peterselie, citroensap, knoflook, pijnboompitten en wat olie.



**Groene pizza:** Pizza belegd met geblancheerde brandnetelblaadjes in plaats van spinazie, fontina en mozzarella. Heerlijk!



**Voorjaar:** Lekker kleurrijk, deze salade van brandnetel, asperges en viooltjes.