

Witte dovenetel (Lamium Album)



De permacultuur tuin:

De witte dovenetel hoort tot de familie van de lipbloemigen, heeft een vierkante stengel en is rijk aan nectar. Dat maakt hem aantrekkelijk voor bijen en hommels. Bovendien is hij waardplant voor de rupsen van diverse nachtvlinders. Soms zie je onderin bloemkelk een gaatje zitten, dat is erin geprikt door een insect waarvan de tong niet lang genoeg is om door de voordeur naar binnen te gaan en de nectar te gaan halen. De naam dovenetel dankt de plant aan het feit dat de bladeren lijken op de vurige brandnetel, maar waarin het vuur gedoofd is. Net als de brandnetel zoekt de dovenetel stikstofrijke grond en zet deze voedingsstoffen om tot stoffen die heilzaam werken voor de mens.

De keuken

De jonge scheuten kunnen in soepen en salades worden verwerkt. Verder kan men deze samen met andere groenten als spinazie eten

De kruidengeneeskunde:

Als thee wordt de witte dovenetel gebruikt bij nierklachten (iets dat niet geldt voor de gele dovenetel). Bescherm het darmslijmvlies, werkt verkoelend en remt ontstekingen.