

Brennnessel – *Urtica dioica*

(Familie: Brennnesselgewächse - Urticaceae)

Eigenschaften Mehrjährig, Höhe bis 1 m und mehr. Sie hat Brennhaare mit schlangen- und bienengiftartigen Toxalbuminen sowie Histaminen und Ameisensäure, die sich beim Stich an diesen Haaren in die Wunde ergiessen und ein starkes Brennen auslösen. Als Gegenmittel kann man die saftigen Blätter der Ampfer, des guten Heinrichs oder des Springkrauts auf die juckende Stelle reiben. Tipp: Handschuhe tragen beim Pflücken!

Wo findet man sie? Im Wald findet man die Brennnessel gerne am Wegesrand; auch an Schuttplätzen, in Gebüsch sowie an nassen, schattigen Stellen ist sie anzutreffen und auch in unseren Gärten kommt sie häufig vor – wenn man sie lässt. Sie gilt als Zeiger für stickstoffreiche Böden.

Wann findet man sie? Fast das ganze Jahr, nur im Winter ruht sie sich etwas aus.

Wie sieht sie aus?



Was schenkt sie uns?
Kulinarisch Die Brennnessel ist eine alte Gemüsepflanze. Die Blätter können zum Beispiel wie Spinat zubereitet oder als Einlage in Suppen verwendet werden. Geschmacklich am besten sind die jungen Triebspitzen im Frühjahr. Auch für Tee eignet sich das Brennnesselkraut. Die Samen können getrocknet als Würze und als Powerfood verwendet werden. Im Mixer püriert färbt sie Nudelteig grün.

Rezeptvorschläge Brennnesselchips: Mittlere Blätter verwenden, nicht waschen, auf einem Blech verteilen. Etwas Öl mit Salz (& Pfeffer, wenn man mag) vermischen und die Blätter damit bepinseln. Im Ofen (Umluft 150°) so lange backen, bis sie knusprig sind (ca. 10 Minuten).

Was schenkt sie uns?
Medizinisch Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Kraut, Wurzel, Samen
Hauptanwendungsgebiete:
Blätter und Kraut bei entzündlichen Erkrankungen (Durchspülungstherapie), unterstützende Behandlung bei rheumatischen Beschwerden; Frühjahrskur zur Anregung des Stoffwechsels

Die Brennnessel wirkt unter anderem antirheumatisch, antiasthmatisch, antiallergisch, harntreibend, entzündungshemmend, sie hilft bei Ekzemen, Pickeln, schlechter Haut, Verdauungsstörungen...

Was kann sie noch?

Auch als Dünger ist die Brennnessel sehr wertvoll (Brennnesseljauche oder das Kraut direkt verwenden).

Aus den Fasern der Pflanze können Schnüre, Stoffe sowie Papier hergestellt werden.

Gut in Mischkulturen mit Baldrian, Basilikum, Beerensträuchern (Johannisbeere), Obstbäumen, Pfefferminze, Majoran, Salbei, Senf, Anis, Majoran, Melisse

Gute Baumscheibenbepflanzung für Apfel, Birne, Pflaume und Zwetschge, Kirsche, Mirabelle, Quitte

Inhaltsstoffe

Blätter: viel organische Säuren, Vitamine, Mikroelemente, Gerbstoffe und Phytonzide.

Vitamin C (bis zu 200 mg-%) 2.5 Mal mehr als in der Zitrone, 7 Mal mehr als in Süsskirschen, 10 Mal mehr als in Kartoffeln und Äpfeln. Vitamin A (Caroten) erreicht 8 mg Retinoläquivalent/100 g. Ausserdem in der Brennnessel enthalten sind Vitamin B₂ und K.

Laut Untersuchungen enthalten 100 g Brennnesseln:

41 mg Eisen

1.3 mg Kupfer

8.2 mg Mangan

4.3 mg Bor

2.7 mg Titan

0.03 mg Nickel

Die Blätter enthalten bis zu 8% Chlorophyll, Zucker, Porphyrine, Sitosterin u.a. Stoffe.

Quelle: A.K. Koschtschejew – Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung
Brennnesseln enthalten unter anderem besonders viel Eisen sowie Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Vitamin A, C, B1, Flavonoide und viel Eiweiss.

Quelle: Wolf Dieter Storl - Heilkräuter und Zauberpflanzen

Quellen:

www.wikipedia.org, www.infoflora.ch, www.pfaf.org,

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen (Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger)

Mischkultur im Hobbygarten – Schwester Christa Weinrich OSB

Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung - A.K. Koschtschejew

Heilkräuter und Zauberpflanzen - Wolf Dieter Storl

Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung - A.K. Koschtschejew

Eigene Erfahrungen



www.taraxa.ch

Bitte beim Sammeln immer darauf achten, dass nicht zu viele Pflanzen mitgenommen werden und bitte nie die Pflanze mitsamt der Wurzel ausreissen (ausser man benötigt die Wurzel)! Beim Bestimmen, Sammeln und Verwenden der Pflanzen immer den gesunden Menschenverstand und die Eigenverantwortung walten lassen.