

## Brennnessel (*Urtica dioica*) Teil 1

Die Königin der Pflanzen kennt wohl jeder, daher werden wir hier auf eine großartige, botanische Beschreibung, verzichten.

Nur ein paar Eckdaten: Vierkantiger Stängel, stark gezähnte herzförmige Blätter, unscheinbare grünliche Blüten. Ausbreitung durch Samen und Wurzelaufläufer. Wächst überall dort wo der Mensch den Boden geschädigt hat. Stickstoffanzeiger, Bodenregenerierer.



Bei Unsicherheit genügt eine einfache „Griffprobe“. Brennt es auf der Haut ist es bestimmt eine Brennnessel 😊. Nur ganz junge Triebe brennen noch nicht, weil ihre Brennhaare noch nicht fertig ausgebildet sind.



Die **Brennhaare** sind hohl, wie kleine Injektionsnadeln, und haben einen kleinen Ballon mit verschiedenen Säuren (unter anderem auch **Ameisensäure**) am unteren Ende. Bei Berührung brechen diese Nadeln und bohren sich in die Haut. Die Auswirkungen sind wohl jedem geläufig.

### Ernte:

**Erntezeit** ist für das Kraut Frühling bis Herbst, Wurzeln im Herbst bis Frühjahr, Samen Juli bis September.

Am besten erntet man die Brennnessel am frühen Morgen, wenn noch Tau darauf ist, weil da die Brennhaare noch flexibler sind und somit die Gefahr sich zu verbrennen geringer ist. Den Stängel fasst man in einer Aufwärtsbewegung an, weil die Brennhaare auch nach oben weg stehen. Es werden die oberen 20 cm geerntet. Keine Angst, die Pflanze verzweigt sich und treibt weiter.

Ansonsten gilt: Schenke der Pflanze die volle Aufmerksamkeit bei der Ernte. Kleine Fehler straft sie sofort.

Vor der Ernte sollte es mindestens 3 Tage nicht geregnet haben um Ansammlungen von Giftstoffen aus dem Boden zu vermeiden.

## **Brennnessel in der Küche**

Bei der Verwendung junger Blätter: ohne Nesselhaare können sie direkt verwendet werden, ältere Blätter mit Nesselhaare: kurz überbrühen oder kochen, einige Zeit in Öl einlegen, mit einem Nudelholz einige Male überrollen. Dadurch werden die Nesselhaare zerstört.

### **Tee**

1 TL Blätter und Triebe

250 ml kochendes Wasser, 5 min ziehen lassen

Aufgrund der harntreibenden Wirkung sollte immer 1 Glas Wasser dazu getrunken werden!

### **Brennnessel-Dip**

400 g junge Blätter

400 g Joghurt

50 g Zwiebel

Salz, Pfeffer, Knoblauch

1 EL gutes Öl

Blätter kurz in Salzwasser kochen, abseihen und gut ausdrücken, fein hacken und mit den restlichen Zutaten mischen. Nach Belieben würzen, ev. etwas Zitronensaft dazu.

Passt zu Baguette oder Folienkartoffeln.

### **Suppe**

Blätter mit Zwiebel oder Lauch in Butter anschwitzen

klein geschnittene Kartoffeln dazu,

wer mag noch weiteres Gemüse wie Karotten, Sellerie, Zucchini,

mit Gemüsesuppe aufgießen und köcheln lassen, bis alles weich ist.

Pürieren, mit Schlagobers oder Creme fraiche verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen!

### **Reislaibchen mit Brennnessel**

1 Becher Reis weich kochen

1 Handvoll Brennnesselblätter klein schneiden

Lauch oder Zwiebel andünsten

Reis mit Blätter, Lauch, 1 Ei, Salz, Pfeffer und etwas Mehl gut vermengen,

Laibchen formen, in Brösel wenden und in heißem Öl ausbacken.

### **Salat**

Junge Blätter klein hacken,

mit Tomaten, Jungzwiebel, Vogerlsalat, 1 hart gekochtes Ei, gewürfeltem Schafkäse und

Frühlingszwiebel mischen,

Joghurtdressing dazu

### **Brennnessel-Chips**

Große Blätter in heißem Öl fritieren, Blätter sollen noch grün bleiben

abtropfen lassen, mit Kräutersalz bestreuen, fertig ist eine leckere Knabberei!

### **Brennnessel im Bierteig oder Ausbackteig**

20 – 30 große Blätter mit dem Nudelholz walken, leicht einsalzen und kurz ziehen lassen,

130 g Mehl

¼ L Bier oder Milch für die alkoholfreie Variante

1 Eidotter

Muskat, Salz, 1 TL Öl

Zutaten vermischen, Eischnee unterheben, Blätter durchziehen und goldgelb ausbacken.

Brennesselblätter können überall eingearbeitet werden und mischen sich gut mit allen anderen Wildkräutern.

Z.B. bei Nockerl, Omlette, Knödel, Kartoffelpuffer, Gemüse, Getreide, in Soßen, zu Fleisch und Fisch, Teigwaren, Aufstriche,....

### **Getrocknete Blätter**

Für den Wintervorrat können die Blätter zum Trocknen aufgelegt oder das Kraut in Bündel aufgehängt werden. Sobald sie beim Zerreiben rascheln, sind sie trocken.

Für Tee bleiben die Blätter bis zum Gebrauch ganz.

**Pulver:** sehr fein zerriebene Blätter in einem Schraubglas aufbewahren und als Gewürz nutzen.

### **Heilkraut Brennessel**

**Inhaltsstoffe:** Vit. A, B, C, K, Gerbstoffe, äth.Öle, Eiweiß, Kohlenhydrate, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kieselsäure, Gold, Histamine, Ameisensäure in den Nesselhaaren

### **Wirkung**

Harntreibend: entwässert Gewebe von Schlacken, entgiftet und entsäuert bei Frühjahrskuren; bei Infekten der ableitenden Harnwege, Nierengrieß, Verschleimung der Lunge.

Durch die vermehrte Ausscheidung werden auch Mineralstoffe ausgeschwemmt, welche aber über die Brennessel wieder an den Körper zugeführt werden.

Blutreinigend und blutbildend: bei Gicht, Rheuma, Blutarmut

Entlastet und aktiviert den Stoffwechsel, senkt das Cholesterin, steigert die Sekretbildung in Magen, Galle und Pankreas, baut das Gewebe auf und wirkt gewichtssteigernd bei Appetitlosigkeit und nach Krankheit,

entzündungshemmend bei Akne, gegen Schuppen, Haarausfall und Kopfgrind bei Kindern.

In der Schwangerschaft beugt die Brennessel Ödemen vor und fördert die Milchbildung (mit Arzt besprechen !)

In der **TCM** ist sie die Meisterin der Essenzen, die Säfte nährt und beschützt. Sie wird dem Wasser, Nieren-Yin, zugeordnet, wirkt thermisch kühl, tonisiert Blut, vertreibt Feuchtigkeit und entgiftet die Leber, bringt alles in Fluss.

### **Anwendungen**

**Harntreibender Tee:** 1 TL Kraut, 2 Tassen Wasser, 1x aufkochen, 10 min zugedeckt ziehen, 2-3x tgl. Diese Tee kann auch für ein **Dampfbad** bei Akne genutzt werden. Er wirkt entzündungshemmend, reinigend und verengt die Poren. Am effektivsten ist die äußerliche und innerliche Anwendung.

**Badezusatz** bei Gliederschmerzen und Hautproblemen: 500 g Kraut mit 2 L Wasser aufkochen, abseihen, ins Badewasser schütten

**Tinktur** bei Haarausfall: Kraut in Alkohol ansetzen, 8 Tage ziehen lassen, abseihen, mind. 1 x/Woche in Kopfhaut einmassieren

**Haarwasser** bei Schuppen: 500 g Blätter mit ½ L Wasser aufkochen, vor der Haarwäsche in Kopfhaut einmassieren, 30 min einwirken lassen

**Spülung:** für dunkles Haar, bei blonden Haaren eignet sich Kamille besser: stärkt das Haar, gegen Schuppen, lindert Hautreizungen, läßt das Haar glänzen und verhindert schnelles Nachfetten

500 ml Apfelessig und 1 Tasse Blätter in einem verschlossenen Gefäß 3 – 5 Tage ziehen lassen, dabei öfter durchschütteln. Danach abseihen. 1 – 2 EL mit 1 L lauwarmen Wasser mischen und nach der Haarwäsche über die Haare gießen. Diese Spülung wird nicht ausgewaschen, der Geruch des Apfelessigs verfliegt rasch wieder.

Um die **Durchblutung** zu fördern ist die Methode des Schlagens mit Brennnesselkraut sehr wirksam. Auf schmerzende Körperstellen wird das Kraut mehrmals aufgeschlagen. Effektiv, aber nicht jedermanns Sache!

**Vorsicht:** keine Druchspülungstherapie bei Ödemen aufgrund eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit, Vorsicht bei Histaminunverträglichkeit, nicht mehr als 3 – 4 Tassen pro Tag, kurmäßig nicht länger als 6 Wochen

### **Brennnessel im Garten**

Viele Gärtner ärgern sich über ein Brennnesselfeld im Garten. Betrachtet man aber die Vorzüge dieser Pflanze für Mensch, Tier und Boden, so hat sie sich auf jeden Fall ein Plätzchen im Garten verdient!

Die Brennnessel reinigt und entgiftet den Boden

Sie zeigt stickstoffhaltigen, feuchten und humusreichen Boden an – hier fühlen sich Starkzehrer wie Kohlpflanzen, Kartoffeln, Tomaten oder Kürbisse wohl

Für viele Raupen und Schmetterlingsarten wie Admiral, Tagpfauenauge und Kleiner Fuchs ist sie die einzige Nahrungsquelle

Sie läßt sich zu einer wunderbaren Jauche verarbeiten und stärkt so die Pflanzen und Böden

Und wer immer noch zu viel von diesem Superfood hat, integriert sie in seinen Speiseplan!

Auch für unsere Haustiere wie Hund, Katz, Kaninchen und Meerschweinchen gelten dieselben Heilwirkungen wie für uns Menschen.

Das ganze oder zerkleinerte Kraut, ohne Samenstände, als **Mulchschichte** zwischen die Gemüsereihen legen. Der Boden wird abgedeckt, dadurch trocknet dieser nicht so schnell aus und das Unkraut wächst langsamer. Bei jedem gießen oder Regen werden die Nährstoffe der Brennnessel ausgeschwemmt und an den Boden abgegeben. Immer wieder frisches Kraut auflegen und im Herbst in den Boden einarbeiten.

Im **Kompost** wird das Kompostieren beschleunigt.

**Brennnesselsud** ist schnell gemacht und ein Biopestizid gegen Schädlinge wie Blattläuse und Unkraut. Er wird wie Jauche hergestellt, braucht aber nur 12 – 24 Std. Sie wird unverdünnt aufgesprüht, aber nicht bei Sonneneinstrahlung, da die Blätter sonst verbrennen.

**Brennnesseljauche** ist ein Flüssigdünger, der gerne für starkzehrende Pflanzen, aber auch für Bodenverbesserung und zur Stärkung der Pflanzen eingesetzt wird.

**Ansatz:** einen Kübel locker mit geschnittenen Pflanzenteilen füllen, mit Wasser auffüllen und abdecken, tgl umrühren. Während der Gärung beginnt diese Masse zu blubbern und riecht sehr unangenehm. Aber so gelangen alle Nährstoffe ins Wasser. Abhilfe schafft hier Gesteinsmehl, welches man der Masse zufügen kann.

Die Jauche ist fertig, wenn das blubbern und der Gestank beendet ist. Jetzt kann sie abgeseiht werden. Pflanzenreste kommen auf den Kompost.

Das kann im Sommer so ca. 2 Wochen dauern, bei kühlen Temperaturen länger.

**Anwendung:** die Jauche wird 1:20 für junge Pflanzen, 1:50 für den Rasen und 1:10 für Balkon-, Zimmer- und Gartenpflanzen verdünnt. Dies kann alle 1-2 Wochen wiederholt werden.