

Naschgärtle

Brennnessel

Im Naschgärtle finden Sie in jeder Woischl-Ausgabe eine kleine Köstlichkeit aus Garten, Wald und Flur.

Im Winter ruhen die Pflänzchen manchmal unter einer tiefen Schneedecke, die Bäume träumen und doch findet man – sogar unter dem Schnee – zahlreiche Pflanzenhelfer für Küche und Gesundheit.

Auch die kleinen Gipfelchen der Brennnesseln sind unter dem Schnee versteckt. Sie können bei mancherlei Problemen helfen und sind eine Bereicherung für unsere Küche – zumal im Winter nicht so viel frisches Grün aus dem Garten geerntet werden kann. Wenn Sie wissen, wo Sie im letzten Herbst die Brennnesseln abgeschnitten hatten, dann graben Sie an dieser Stelle den Schnee zur Seite und Sie werden erstaunt sein. Klein und zusammengekauert, aber voll Kraft und Vorfreude auf die Frühlingssonne, sitzen die Brennnesseln in den Startlöchern. Das grüne Kraftpaket enthält viele Vitamine (C, A...) und Mineralstoffe, vor allem Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Kieselsäure (Silicium), sowie Flavonoide, Carotinoide, Gerbstoffe und vieles mehr. Alle Teile der Pflanze sind heilkräftig. Für mich ist sie die Königin der Heilpflanzen und ihre Brennhaare schützen vor zu intensiver Ernte.

Der Name der Brennnessel leitet sich ab vom lateinischen *urere* – brennen. Die große Brennnessel ist die *Urtica dioica*, *dioica* heißt zweihäusig, was bedeutet, dass es auf einer Pflanze entweder männliche oder weibliche Blüten gibt. *Urtica urens*, die kleine Brennnessel, brennt besonders stark, was man ja am Namen bereits erkennen kann.

Die Ernte mit Brennnesseltrick

Kennen Sie vielleicht den Spruch: „Den Monat brennt sie nicht“? Klar, den Monat nicht, aber die Finger!

Oder aus Ihrer Jungschärzeit noch die Mutprobe: Brennnesseln streicheln? Es gibt tatsächlich einen kleinen Trick, bei dem man sich nicht brennt. Da die Brennnessel meist von oben her „gefressen“ wird, hat sie ihre Brennhaare auch in diese Richtung gestellt. Wenn man die Brennnessel mutig und ohne Zögern von unten nach oben streichelt, dann brennt sie nicht. Man darf aber keinesfalls anhalten, jeder Stop bewirkt, dass die kleinen Dornen an einer Kieselsäure-Sollbruchstelle abbrechen und eine messerscharfe Kante entsteht. Diese ritzt die Haut ein kleines bisschen an, und die brennenden, ameisenäurehaltigen Stoffe gelangen auf die verletzte Haut – es brennt! Vor allem in der Makroaufnahme sind die glasartigen Spitzen, die sich in die Haut piksen, und die „Säurebeutelchen“ gut zu erkennen. Um zu Brennen reicht bereits ein Zehnmillionstel Gramm (!) dieser Flüssigkeit, die auch noch Histamin, Serotonin, Acetylcholin und andere Stoffe enthält.

Histamin erweitert die Blutkapillaren und erzeugt allergieähnliche Reaktionen, die vermutlich für das Jucken verantwortlich sind. Acetylcholin ist eine Überträgersubstanz vieler Nervenendungen und fördert so die „Weiterleitung“ der Schmerzinformation. Bewusst wird das Brennen bei rheumatischen Schmerzen eingesetzt – nicht nur deshalb ist die Brennnessel schon in mittelalterlichen Kräuterbüchern, unter anderem bei Gicht, hoch geschätzt. Falls es versehentlich gebrannt hat, kann man gleich ein Wegerichblatt ankaufen und den grünen Brei als Umschlag auf die verbrannte Stelle legen. Das lindert den Juckreiz und den Schmerz.

Die Brennnessel-streichel-Jungschär-Mutprobe zeigt uns, dass wir die Brennnesseln bei richtiger Technik auch einfach so – ohne Handschuhe – gut ernten können, zumal meist nur die oberen jungen und weichen Teile benötigt werden.

Zum rohen Verzehr sollte man die kleinen Blättchen dann zwischen den Fingern zerreiben. Im größeren Stil kann man dazu ein Glas oder eine Flasche nehmen und die Brennnesseln auf einem Brett damit abwellen (wie mit einem Wellholz den Teig bearbeiten). Roh gegessene Brennnesselblättchen helfen durch ihren hohen Mineralstoffgehalt z.B. gut und schnell bei eingerissenen Nagelhäutchen oder Fingerkuppenrissen.

Wiesenküche

Was die Brennnessel vom Genuss und von den Inhaltsstoffen her bietet, ist ein Feuerwerk an genusslicher Gesundheitspflege erster Güte.

Die GU-Nährstofftabelle gibt für 100g Brennnesseln folgende Inhaltsstoffe an:

Energie: 44 kcal/185 kJ, 83 g Wasser, 7 g Proteine, 0,6 g Gesamtfette (mit MUFs), 1,3 g Kohlenhydrate, 3,1 g Ballaststoffe
Mineralstoffe: 18 mg Natrium, 320 mg Kalium, 713 mg Calcium, 138 mg Phosphor, 80 mg Magnesium, 4,1 mg Eisen (Spinat hat 2 mg)

Vitamine: 800 Mikrogramm (0,8 mg) Vit. A (Retinol), 0,8 mg Vit. E (Tocopherol), 0,2 Vit. B1 (Thiamin), 0,15 mg Vit B2 (Riboflavin), 0,8 mg Vit. B3 (Niacin), 0,16 mg Vit. B6 (Pyridoxin), 300 mg Vit. C (Ascorbinsäure – Paprika, roh haben 140 mg und Orangen 50 mg)

Brennnesselrezepte

Pfarrer Kneipps Haarwasser

- **als Haarwuchsmittel:** 200 g frischgeschnittene Brennnesseln werden in 1 Liter Wasser eine halbe Stunde lang gekocht und der Absud wird dann abgeseiht. Mit dieser Flüssigkeit soll man sich vor dem Schlafengehen den Kopf waschen.
- **auch gut bei Schuppen:** zusammen mit Wegerich und – so man hat – einigen Birkenblättern. Pflanzen zerkleinern und in gutem Obstessig ansetzen. Einige Wochen ans Fenster stellen, abseihen und in einer dunklen Flasche aufbewahren. 1–2 EL auf dem Kopf einmassieren und nach ca. ½ Std. normal die Haare waschen – oder nach dem Haarewaschen ca 1 TL einmassieren (da verdünne ich es aber mit Rosenhydrolat, sonst riecht es mir zu stark nach Essig.)

ChrisTines Brennnesselrahmsuppe

Olivenöl mit einem Stich Butter erhitzen. Brennnesselgipfelchen, pur oder mit anderen Wildkräutern gemischt, ins heiße Fett geben und kurz leicht anrösten lassen (also: Deckel drauf und anfangs nicht gleich rühren). Wenn die Brennnesseln gar sind, einen Gemüsebrühwürfel zugeben, unter die Brennnesseln rühren. Mit Mehl bestäuben und alles (noch ohne zugegebene Flüssigkeit!) gut miteinander verrühren. Nun nach und nach mit Wasser und Milch aufgießen. Wichtig, dass die Suppe immer wieder aufkocht, dann quillt die Kleie gut und es gibt eine schöne cremige Suppe.



2 Scheiben Vollkornbrot (z.B. Toast) würfeln und in 1 EL Butter anrösten, vor dem Servieren auf die Suppe geben – oder auch Blütenblättchen (Monarde, Calendula...) und etwas bunter Pfefferschmand.

Das ist eine Suppe, die Kraft gibt und Mut macht, und natürlich sind die Brennnesseln gut für die Knochen, für Zähne, Haut und Haar, für Niere/Blase und fürs Blut (hoher Eisengehalt).

Brennnessel-Limo

Brennnesseln mit wenigen Scheiben frischen Ingwer überbrühen und einige Zeit ziehen lassen. Mit Ahornsirup oder Honig süßen.

Nach Belieben mit Sprudel aufgießen.

Brennnessel-Pesto

Junge Brennnesselblättchen (-gipfelchen) abwellen, sehr fein wiegen.

Pecorino-Käse (oder Parmesan) und Pinienkerne (oder Macadamianüsse) fein reiben und unter die Brennnesseln geben, alles mit gutem Olivenöl vermischen und mit wenig Knoblauch, Zitrone, Brennnesselsalz und Pfeffer abschmecken.

Falls es gerade Brennnesselsamen gibt, so ergeben diese ihrerseits noch einen guten nussigen Geschmack und können gern in größerer Menge untergemischt werden.

Es gäbe noch so viel über die Brennnessel zu schreiben! Über die Faserpflanze Brennnessel, die Hanfnessel, die seit der Bronzezeit zur Textilherstellung genutzt wurde, wozu windige Pferdehändler den Samen brauchten und wie Ovid vor 2000 Jahren in seiner „Liebeskunst“ die Brennnessel empfahl und anderes mehr, erzähle ich Ihnen im Herbst, denn da könnten Sie gleich einiges ausprobieren.

Beim nächsten Mal gibt es ein altbekanntes Kräutlein. Wenn die ersten Frühlings-Sonnenstrahlen die Pflänzchen wecken, dann schaut dieses Pflänzle gleich neugierig aus der Erde – wie ein Geißfüßchen rollt sich das Blättchen glänzend der Sonne entgegen. Im Mittelalter wurde es als Zipperteinkraut sehr geschätzt. Wie man das Kraut als Helfer bei Rheuma und Arthrose einsetzen kann und was die Gelenke mit der Leber zu tun haben und was man aus dem Petersilienersatz in der Küche zaubern kann, das erzähle ich Ihnen in der nächsten Ausgabe vom Woischl!

Viel Freude beim Entdecken der Winterschätze

Ihre Wildkräuterfee ChrisTine
vom Kräuterzentrum Wasenhof

Wenn Sie sich für die Heilkraft unserer heimischen Pflanzen interessieren und wissen wollen, was man wie daraus machen könnte, so können Sie auch gern unsere Seminare besuchen oder die Heilkräuter-Pädagogen-Ausbildung machen (Modulsystem oder durchgehend)

Informationen zu den Seminaren finden Sie unter www.kraeuterzentrum-wasenhof.de oder Sie fordern unser Programm an:
Kräuterzentrum Wasenhof
ChrisTine Pommerer
71577 Großerlach-Wasenhof
(zwischen Murrhardt und Grab)