

Brennnessel - Newsletter

Pieksender Superfood, Wunderpflanze, Heilpflanze des Jahres 1996 und 2022, für den Römer Plinius aber «die am meisten verhasste aller Pflanzen»? Dir ist klar, das muss die Brennnessel sein! Kräuterpfarrer Künzle schreibt in seinem Standartwerk «Chrut und Uchrut» über die Brennnessel: «Sie gleicht einem ruchen Cholderi, der ein gutes Herz hat und im Notfall dem Nachbar das Leben retten würde mit Aufopferung des seinigen.» Diesem «Cholderi» wollen wir etwas näherkommen, natürlich mit der nötigen Vorsicht!



«Sich in die Nesseln setzen»

Die Redewendung meint, sich selber in eine missliche Lage bringen, und das wollen wir bestimmt nicht! Und schon gar nicht wollen wir in Kontakt kommen mit den Brennhaaren der Nessel. Diese wachsen am Stängel und an den Blättern und sind mit einem ziemlich üblen Saft gefüllt, der aus Ameisensäure, Histaminen und anderen Substanzen besteht. Sobald das Haar bricht, dringt der Saft in die Haut und was dann passiert, wissen wir alle seit unserer Kindheit.

Tipp: Brennst du dich an einer Nessel, halte Ausschau nach Spitz- oder Breitwegerich. Zerkau das Blatt (oder presse den Saft aus) und lege den Brei auf die Brennnesselstiche. Das wirkt Wunder!



5 spannende Fakten

1. Brennnesseln sind absolute Nährstoffbomben, einheimischer Superfood.
2. Alle Teile der Brennnessel können verwendet werden: Wurzeln, Stängel, Blätter, Samen.
3. Brennnesseln brennen gekocht oder getrocknet nicht mehr.
4. Brennnesseln wirken blutbildend, entgiftend, harntreibend und stärkend.
5. Aus Brennnesselfasern wurden seit der Steinzeit Schnüre, Fischernetze und später sogar Trachtenstoffe gefertigt.

Inhaltsstoffe pro 100 g

Brennnesseln enthalten besonders viel Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Vitamin A, Vitamin C und in den Samen fette Öle.

	Brennnessel	Kopfsalat	Spinat
			
Vitamin C	333 mg	13 mg	52 mg
Eisen	7.8 mg	1.1 mg	4.1 mg
Kalium	410 mg	224 mg	633 mg
Eiweiss	5.9 mg	0.9 mg	2.5 mg

Diese Zahlen sprechen eindeutig für die Brennnessel. Also nichts wie los in den grössten Unverpacktladen, wie meine Kräuterfreundin Christine die Natur vor unserer Haustüre nennt.

Botanisches

Brennnesseln wachsen fast überall auf der Welt, an Waldrändern, in Feuchtgebieten, auf Wiesen, Schuttplätzen, an Böschungen, rund um Ställe und im Garten. *Urtica dioica* ist der lateinische Name der Brennnessel. *Dioica* heisst «zweihäusig». Es gibt also männliche und weibliche Pflanzen.



männliche Pflanze

Rispen stehen fast waagrecht ab. Blütenknospen sind gelblich, kugelig. Nach dem Trocknen bleibt nur Staub übrig.

weibliche Pflanze

Rispen hängen herab. Früchte sind kantig, rautenförmig.

Samen sammeln

Wir sammeln die Samen der weiblichen Pflanze an trockenen Tagen von Ende Juli bis anfangs November. Sie hängen dann in Rispen herab und sind grün oder bräunlich.

1. Zieh eventuell Handschuhe an, damit dir die feinen Brennhaare nichts anhaben können.
2. Die Samenstände schneidest du mit einer Schere am Stiel ab und lässt sie gleich in einen Behälter fallen.
3. Zuhause breitest du die Samenstände auf einem Backblech oder Küchentuch aus und lässt sie ein paar Tage an der Luft trocknen.
4. Die meisten Samen fallen von selbst ab. Die restlichen schüttest du durch ein Teesieb.
5. Trocken aufbewahrt sind die Samen mindestens ein Jahr lang haltbar. Sie schmecken nussig, vor allem wenn sie noch geröstet werden. Sie können über Salate, Müesli, Kartoffeln usw. gestreut werden.

Rezept «Power-Paste»

- 2 Handvoll Baumnüsse gehackt
- 2 Esslöffel geröstete Brennnesselsamen
- 1 Prise (Kräuter-) Salz
- etwas Olivenöl

Alles mischen, um eine streichfähige Masse zu erhalten.

Schmeckt prima zu Dinkelbrot.

Lust auf mehr?

Nicht nur Brennnesselsamen, auch viele, viele schmackhafte Wildfrüchte wie Kornelkirschen, Vogelbeeren, Hagebutte, Schlehen und Weissdorn zeigen sich jetzt in voller Pracht. Entdecken wir sie gemeinsam auf einem Wildkräuterspaziergang!

Montag, 29.9.25: «Streifzug durch Wald und Wiese: Erntezeit»

Kräuterspaziergang entlang der Lorze.

Treffpunkt: 8:30 Papieriplatz Cham

Schluss: ca. 11:00, Bushaltestelle Hofmatt, Hagendorn

Kosten: Fr. 25.-

Anmeldung: regula@taraxxacum.ch

Aus den gesammelten Kräuterschätzen lassen sich auch wundersam heilende und reinigende Räuchermischungen kreieren.

Das zeige ich dir im November und Dezember:

Donnerstag, 27.11.25 «Räuchern mit Wildpflanzen»

Ort: Pfarreiheim St. Martin, Baar

Zeit: 19:00 – ca. 21:00

Kosten: Fr. 20.- inkl. Handout und eigene Räuchermischung

Anmeldung: bis 24.11.25 info@clarobaar.ch

Mittwoch, 3.12.25 «Geheimnisvolle Raunächte»

Noch zwei Plätze frei

Ort: Langhuus Cham

Zeit: 19:00 – ca. 21:00

Kosten: Fr. 40.- inkl. Handout und eigene Räuchermischung

Anmeldung: regula@taraxxacum.ch

Weitere Details: www.taraxxacum.ch

Buchtipp: Frintrup, M. 2021. *Das Brennnesselbuch.*
Die magische Nahrungs-, Heil und Faserpflanze.
AT-Verlag. Aarau und München.

Mit herzlichen Grüßen

Regula