

# Schon gewusst

## Brennnessel (*Urtica dioica*, *Urtica Urens*)

Viele kennen und meiden die Brennnessel, wegen Ihrer brennenden Eigenschaft, die auf der Haut Quaddeln hinterlässt. Bedauerlicherweise, da die Brennnessel ein wertvolles Kraut für Mensch und Tier ist.

Die Brennnessel wurde schon früh in medizinischen Werken als breit angelegte Heilpflanze erwähnt. Gerade die brennende Eigenschaft wissen Rheuma- und Gichtkranke zu schätzen, in dem Sie die Pflanze als Tee zu sich nehmen oder ganz Mutige sich in den Brennnesseln wälzen. Die Brennnessel feuert im Frühling den Stoffwechsel an und belebt als Blutreinigungstee die Lebenskräfte.

### Gut für die Küche

Für Brennnesselgerichte werden die jungen Blätter und die Wurzel von April bis August, die Samen ab August geerntet. Brennnesselspinat, Suppe, oder Brennnesselpfannkuchen, sind eine kostengünstige und köstliche Alternative für den Mittagstisch. Die Brennnessel enthalten viel mehr Vitamine, Mineralstoffe, Flavonoide, Eisen als gekaufter Spinat. Der Eiweißgehalt ist sogar höher als bei der Sojabohne. Will man den Mythen Glauben schenken, soll die Brennnesselsuppe, an Gründonnerstag, gegessen, im Nächsten Jahr die Genießer mit Wohlstand, beschenken.



### Brennnessel

Der römische Dichter Ovid, berichtete vor über 2000 Jahren über die Potenzsteigernde Wirkung des Brennnesselsamens. Aufgrund dieser Erkenntnisse, sollten die Menschen es den kleinen Raupen gleich tun, die die Brennnessel zum Fressen gern haben.

### Rezept

2 große Schüsseln mit den jungen Brennnesseltrieben  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
2 Kartoffeln  
Gemüsebrühe  
Pfeffer, Salz, Muskatnuss  
Sahne  
Zubereitung: Zwiebeln und Karotte klein würfeln, andünsten, Brennnesseln und Kartoffeln in Würfeln, dazugeben. Mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Pürieren und ein Schuss Sahne dazu. Guten Appetit.

Text von Verena Klingel,  
Heilpraktikerin