

# Die Brennnessel – Superfood vor unserer Haustüre



Projektkonzept für Winterthur 2019

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1. Ausgangslage</b>	2
<b>2. Projektumfeld und Faktengrundlage</b>	4
2.1 Biologie	4
2.2 In folgenden Umweltbereichen hat die Brennnessel Potenzial	4
2.3 Ökologischer Wert	4
2.4 Die Brennnessel auf dem Teller	5
<b>3. Unsere Ziele</b>	6
3.2. Leistungsziele	7
<b>5. Projektorganisation</b>	8



*Brennnessel-Honigglace, Süssgras-Sorbet und weisse Schoggi mit Pinien  
(Bistro Villa Sträuli)*

## Einleitung

Im Frühling 2017 startete der Verein Brennpunkt Brennessel mit dem Umwelt-Sensibilisierungsprojekt "Brennessel - Superfood vor der Haustüre".

Wir waren selber etwas überrascht, wie die Wiederentdeckung dieser einheimischen Pflanze verbunden mit dem ökologischen Potenzial, eine Kombination ergab, um komplexe Themen mit einer gewissen Leichtigkeit auf den Teller zu bringen.

Im November 2017 an der KlimaLandsgemeinde Winterthur, wurde unsere Idee, sich über die Brennessel für den Klimaschutz einzusetzen, mit einem der drei Siegerpreise ausgezeichnet.

Wir nahmen diesen Steilpass an und setzten mit Unterstützung der Stadt Winterthur und zahlreichen weiteren Partnern im Frühling 2018 das Projekt "Superfood vor der Haustüre" um.

Das weiter wachsende Interesse und die vielen positiven Feedbacks von Partnern und Konsumenten motiviert uns, das Projekt im 2019 erneut in Angriff zunehmen. Mit der bisherigen Erfahrung und starken Partnern im Rücken können wir das Projekt sogar erweitern und direkter auf Zielgruppen ausrichten, die für diese Themen noch nicht so offen sind.



## 1. Ausgangslage

Warum die Brennnessel?

Vor unserer Haustür wächst die Grosse Brennnessel (*Urtica dioica*), eine Pflanze, welche enormes Potenzial birgt. Dank überdurchschnittlichem Eiweiss-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt, ist sie ein wertvolles Nahrungsmittel. Sie ist unser nahrhaftestes Wildgemüse und überdies als Heilpflanze gesundheitsfördernd.

Dank lokalen Produkten wie der Brennnessel haben wir die Möglichkeit, Alternativen zu importierten und intensiv angebauten Produkten anzubieten, was auch zu einer Reduktion von Treibhausgasen beiträgt.

Die Brennnessel, bei uns vor allem als Unkraut bekannt und wegen ihrer Brennhaare gefürchtet, wird vielerorts mit Gift bekämpft. Dabei hat sie alle Eigenschaften von einem Superfood. In der Küche ist sie vielseitig einsetzbar und das Wissen über ihre Heilkräfte ist belegt, leider aber in Vergessenheit geraten. Alle kennen sie und haben gute oder schlechte Erfahrungen mit ihr gemacht.

Diese Spannungsfelder machen die Brennnessel zu einer idealen Botschafterin für Themen wie "Importierter Superfood / lokale Alternativen" oder "Umgang mit Wildkräutern / Unkräutern" und über den ökologischen Wert der Brennnessel.



## 2. Projektumfeld und Faktengrundlage

### 2.1 Biologie

Die Brennnessel ist eine kosmopolite Ruderalpflanze der gemässigten Breiten und wächst von Februar bis Oktober. Die Grosse Brennnessel ist zweihäusig, daher der Beinamen „dioica“. Die ganze Pflanze (Blätter, Samen, Pollen, Wurzeln), ob männlich oder weiblich, ist essbar.



*Brennnesselsamen, Brennnesselpollen, Die Grosse Brennnessel im Botanischen Garten Isola di Brissago*

### 2.2 In folgenden Umweltbereichen hat die Brennnessel Potenzial

- Biodiversität Schweiz - als Botschafterin
- Intensive Landwirtschaft - ökologisch und ökonomisch wertvolle Alternative
- Zersiedelung - naturnahe Gärten & Gemüsebeete
- Importprodukte wie Superfoods - lokale, einheimische Alternative
- Gesundheit - nahrhafte Wildpflanze ohne negative Auswirkungen auf unser Ökosystem

### 2.3 Ökologischer Wert

Besonders wichtig ist die Brennnessel als

Futterpflanze für Raupen.<sup>1</sup>

36 Tagfalter, Eulenfalter (Nachtfalter) und Spinner ernähren sich von der Brennnessel. Für den Kleinen Fuchs, den Admiral, das Landkärtchen, das Tagpfauenauge und verschiedene Eulenfalter ist sie sogar überlebenswichtig. Die Brennnessel ist Nahrung und Lebensraum für viele Kleinlebewesen und trägt somit auch zur Artenvielfalt bei.

Die Brennnessel kann in Form von Jauche und Brühe als natürlicher Dünger oder Pflanzenschutz für eine Vielzahl von Pflanzen dienen, denn ihre Inhaltsstoffe sind in der Lage, akute Nährstoffmängel zu beheben.

<sup>1</sup> Zitat: NABU: Informationen des NABU, abgerufen am 4.1.2017.

<https://mecklenburg-vorpommern.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/12841>.

html. Aus dem Artikel: Verkannter Schatz im Garten. Die Große Brennnessel.

Zu Futterpellets verarbeitet ist sie stärkend, stoffwechselfördernd und hilft mit, den Antibiotikaverbrauch zu senken. Zudem kann sie mit ihrem hohen Eiweißgehalt als Ersatz für Soja dienen.



Foto: Das Landkärtchen

#### 2.4 Die Brennnessel auf dem Teller

In der Gastronomie ist die Pflanze noch kaum anzutreffen. Der Wissensstand über die Verarbeitung der Brennnessel ist sehr unterschiedlich, aber generell gering. Es existieren eine Handvoll Rezepte, das Potenzial der Pflanze ist aber noch lange nicht ausgeschöpft. Denn von der Vorspeise über ein leckeres Bier bis zum Dessert ist alles möglich, und dazu noch sehr gesund.

Die frische Brennnessel: Sie enthält Vitamin A, B5, B2, C, D, E und viele Antioxidantien. Pflanze und Samen sind reich an Eiweiß und Mineralien. Der hohe Eisengehalt ist für unseren Körper besonders gut nutzbar.

Das Bewusstsein für die ökologischen und ökonomischen Werte der Brennnessel sind in der Gesellschaft nach wie vor klein.

100g frische Brennnesselblätter enthalten:

- Calcium: 700 mg, das ist das 5.5-fache der Milch
- Beta-Carotin: 655µg, 25% der Karotte
- Magnesium: 80 mg
- Vitamin-C: 330 mg, das 6-fache einer Orange
- Vitamine A, B, D, E
- Eisen: 4 mg, doppelt so viel wie Spinat

Die Brennnesselblätter zum Verzehr können von April bis zum ersten Frost frisch geerntet und als Gemüse zubereitet werden. Verwendet werden jeweils die oberen drei bis vier Blattpaare.



### 3. Unsere Ziele

Richtziel: Die Brennnessel wird stellvertretend für andere Wildkräuter und "Unkräuter" als hochwertige und einheimische Pflanze wahrgenommen. Ihr

Potenzial für die Küche und den Garten und ihr Stellenwert in der Natur und für die Gesundheit ist im Projektumfeld bekannt.

Strategie: Liebe geht durch den Magen.



### 3.2. Leistungsziele

1. Es besteht ein Angebot an Führungen, Workshops, Kochkursen, Rezepten und Angebote zur Mitarbeitersensibilisierung.
2. Anfang April 2019 sind mindestens 10 Partner aus der Gastronomie oder Nahrungsproduktion, sowie entsprechende Partner aus der Landwirtschaft für die Mitwirkung gewonnen. Mit den ausgewählten Gastrobetrieben, Bioläden und Verarbeitern werden im Mai 2019 „Brennnessel-Wochen“ durchgeführt.
3. Finanzierungspartner: Bis Ende März ist mindestens eine Partnerschaft geschlossen, die uns die Herstellung von Kommunikationsmaterial erlaubt.
4. Webseite: Der Verein Brennpunkt Brennnessel stellt mit einer Informationsplattform wissenswerte und weiterführende Informationen zur Brennnessel laufend aktualisiert zur Verfügung. (z.B. Anregungen zum selber pflücken, Verarbeitungstipps, Rezepte,

Anbaumöglichkeiten und ihre Verwendung im Garten).

Die Internetplattform wird auch nach Projektende weitergeführt. Sie bietet Vernetzungsmöglichkeiten und dient als Informationspool für alle Projektbeteiligten und weitere Interessenten.

5. Informationsmaterial: Die Partner erhalten von uns Kommunikationsmaterial im Zusammenhang mit den Brennnesselwochen, welches sie an ihre Gäste und Konsumenten abgeben.

6. Medienarbeit: Die Angebote von den Verarbeitern sind bei ihren Konsumenten bekannt. Mit Medienarbeit werden zukünftige Konsumenten auf den kulinarischen, gesundheitlichen und ökologischen Wert der Brennnessel aufmerksam gemacht.



## 5. Projektorganisation

Wir, Martin Hofer und Doris Abt, arbeiten als selbständige Umweltberater und Mitglieder des Vereins Brennpunkt Brennessel an diesem Projekt. Über unser Projektteam hinaus arbeiten wir mit Fachpersonen zusammen die uns mit Fachwissen und Rezepten unterstützen. Durch die Zusammenarbeit mit den Partnern und Stakeholdern der Region erhält das Projekt einen starken partizipativen Charakter und ist auf eine längerfristige Wirkung ausgelegt.

### Kontaktadresse

Verein Brennpunkt Brennessel  
Auee 1  
8618 Oetwil am See

Martin Hofer    Tel. 076 319 19 01    m.brennessel@gmail.com

Doris Abt        Tel. 076 568 00 75    d.brennessel@gmail.com





*Brennnessel-Honigglace, Süssgras-Sorbet und weisse Schoggi mit Pinien (Bistro Villa Sträuli).*



*Hausgemachte Frühlings-Baguette, überbacken mit Knoblauch und Brennnesseln  
Kräuterdip und CH Landrauchschinken (Restaurant Sporrer).*



