



Medienmitteilung 2022

## **Das Geheimnis der Unnahbaren**

Die Brennnessel - Heilpflanze des Jahres 2022

«Fass mich nicht an!» ist die klare Botschaft der Brennnessel. So kennen wir sie alle und haben sie nach schmerzhaften Begegnungen wütend in die Ecke der Unkräuter verbannt.

Jetzt ist die Brennnessel Heilpflanze des Jahres 2022. Dass es so weit gekommen ist, freut uns, Doris Abt und Martin Hofer vom Verein Brennpunkt Brennnessel, speziell. Seit 2017 generieren und teilen wir das Wissen über diese Pflanze und versuchen die Aufmerksamkeit auf dieses ungeliebte Kraut zu lenken und aufzuzeigen, wie wenig wir eigentlich über sie wissen. Ihr wieder einen Platz zu geben, bedeutet nicht nur für uns einen grossen Mehrwert. So ist die Brennnessel beispielsweise auch Nahrungsgrundlage für über 40 Schmetterling- und Falterraupen und leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Biodiversität.

### **Hinter der garstigen Fassade verbirgt sich eine grosszügige Alleskönnerin**

Die Brennnessel teilt eine lange Geschichte mit den Menschen. Zum Beispiel als eine der ältesten Heilpflanzen oder als rettendes Nahrungsmittel in Kriegszeiten. Denn ihre proteinreichen Blätter und Samen machen sie zu einer der nahrhaftesten Wildpflanzen. Sie enthält viel Eisen, fördert die Blutbildung, wirkt stärkend, antioxidativ und reinigend. Als Shampoo sorgt sie für schönes und volles Haar. Brennnesselsamen wurden den Tieren gerne vor dem Verkauf verfüttert. Sie bekamen dadurch ein besonders schönes Fell und einen deutlichen Zuwachs von Energie.

Die Brennnessel kann problemlos selber gesammelt und verarbeitet werden. Unser Brennnessel-Pflücktäschli und Rezepte auf unserer Homepage helfen dabei. Und wenn sie dich mal brennen sollte, ist das bei einem Brennnessel-Eistee oder einem kühlen Brennnessel-Bier schnell vergessen.

**In Forschungsprojekten versuchen wir herauszufinden, welche Anbauform nicht einfach ein neues trendiges Produkt generiert, sondern einen Mehrwert für die Bodenfruchtbarkeit, Biodiversität und die Landwirtschaft schafft.** Bis jetzt sind in den letzten Jahrzehnten viele der hochgelobten Brennnessel Projekte daran gescheitert, dass die Brennnessel in Anbau und Verarbeitung ausgesprochen eigenwillig ist. Das Swiss Nettle Label, kombiniert mit BioSwiss soll nun garantieren, dass die Produktion etwas Grundsätzliches verändert und somit das Potenzial der nachhaltigen Produkte wirklich hält was es verspricht, und nicht, wie es leider oft der Fall ist, nur schön darüber geredet wird. Die Brennnessel als Heilpflanze, Faserpflanze, Tierfutter, Schönheitsprodukt und Nahrungsmittel macht nur Sinn, wenn bereits im Anbau neue Wege gegangen werden und konsequente Kreislauffähigkeit angestrebt wird. Wenn es dann der wilden Diva Brennnessel gefällt, haben wir vermutlich vieles richtig gemacht.

**Die Brennnesselwochen vom 9. - 21. Mai 2022** finden bereits das 6. Mal statt. Die Vielseitigkeit der Brennnessel wird in dieser Zeit über unzählige Partner aus Winterthur, mit Führungen, Vorträgen, Workshops, Produkten, Menüs, Informationen und Anlässen erlebbar. Zum Kennenlernen, Geniessen und sich Verlieben.

Das vollständige Programm findet man unter:

<https://www.brennpunktbrennnessel.ch/brennnesselwochen.php>

Mehr Informationen auf: [www.brennpunktbrennnessel.ch](http://www.brennpunktbrennnessel.ch) oder [www.swissnettle.ch](http://www.swissnettle.ch)

Weitere Fotos, Rezepte etc. stellen wir auf Anfrage gerne zur Verfügung.

Martin Hofer und Doris Abt

[d.brennnessel@gmail.com](mailto:d.brennnessel@gmail.com)

076 568 00 75