

# Superfood vor der Haustüre 2. Juni - 13. Juni 2020 Brennessel-Wochen in Winterthur



## KÄNNSCH-MI?

Dieses Jahr rückt die Brennessel ihre kleinen Freunde mit ins Rampenlicht. Dort, wo sie in der Stadt ein unscheinbares Dasein fristen, werden sie mit kleinen Tafeln markiert und fragen den Vorbeigehenden:

kännsch mi?



Finde eines der kleinen Täfelchen, fotografiere es mit der entsprechenden Pflanze, und gewinne mit etwas Glück einen Einkaufsgutschein vom Rägeboge Winterthur. Sende uns das Foto mit einer Notiz, ob du die Pflanze so schon gekannt hast und was dir an der Aktion gefällt, an: [kaennschmi@gmail.com](mailto:kaennschmi@gmail.com)

Die Verlosung findet am 21. Juni statt. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Weitere Informationen zum Wettbewerb auf [www.brennpunktbrennessel.ch](http://www.brennpunktbrennessel.ch) oder auf Facebook: **Brennpunkt Brennessel**

## BRENN.NESSEL

Das Projekt wird gestützt von:



## DIE WELT BRENNT ... DIE BRENNNESSEL AUCH – UND WO BITTE IST DA DER ZUSAMMENHANG?

Hinter dem Haus steht die Brennnessel, ungeliebt. Doch immer in Krisen wie Hungersnöten, Kriegen oder Krankheiten hat sie den Menschen als wichtige Nahrungsgrundlage, Tierfutter, Kleidung und Heilpflanze gedient. Mit ihren Inhaltsstoffen stärkte sie Menschen und Tiere als eine unserer wertvollsten Wildpflanzen – unser Superfood Nr. 1.

Irgendwann wurde sie zu Unkraut erklärt, mit Gift bekämpft und ihre Inhaltsstoffe wurden lieber künstlich in Pillenform verkauft. Im Gegenzug kam ein explosionsartiger Trend hin zu importiertem Superfood. Mit teils schweren Folgen für Böden, für die Biodiversität und den Wasserhaushalt. Dort, wo heutzutage sauber getrimmter Rasen steht, kann keine Brennnessel mehr wachsen. Sie ist aber Futterpflanze für über 50 Schmetterlings- und Falterraupen. Zudem kann sie als wertvoller Gartendünger dienen. Wir vom Verein Brennpunkt Brennnessel möchten mit dem Projekt «Superfood vor der Haustüre» die Menschen auf brennende Umweltschutzthemen aufmerksam machen. Wir fördern die Wiederentdeckung der einheimischen Pflanzenwelt. Denn: Was wir kennen und schätzen, schützen wir, und tragen damit zum Erhalt der Biodiversität bei. Dafür ist die Brennnessel eine positive, wunderbare Botschafterin. In den Brennnesselwochen vom 2. – 13. Juni 2020 rückt die Brennnessel ins Zentrum von Winterthur und zeigt sich als Bier, Tee, zu Menüs verarbeitet, als Gartenhelferin oder als Unterstützung von Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.

### ZUM PROBIEREN, GENIESSEN UND SICH VERLIEBEN.

Doris Abt und Martin Hofer, Verein Brennpunkt Brennnessel

#### Anbieter Restaurants und Bistros:

Dimensione Bistro	Verschiedene hausgemachte Brennnessel- und Wildkräuterspezialitäten.
Les Wagons Bistro Bar	Brennnesseln und andere Frühlingskräuter in verschiedenen Gängen; it's TIME Brennnesselbier.
Rägeboge Bio.Bistro	Brennnessel-Suppe, -Risotto, -Pasta, -Lasagne, -Salat, -Pesto für Focaccia, Crêpes mit Brennnessel-Ei-Sosse, (am Samstag), Pfannkuchen, Brennnesselsirup, it's TIME Brennnesselbier.
Sporrer Restaurant	<i>Vorspeisen:</i> Brennnessel-Schaumsuppe mit hausgemachtem Brennnessel-Brötchen; <i>Bunter Tomatensalat</i> mit Brennnessel. <i>Hauptgänge:</i> Mediterran gefüllte Dorade mit Brennnessel-Zitronenrisotto; Schnitzel mediterran paniert mit Tomaten, Brennnessel, Sommergemüse und Preiselbeeren; Gefüllte Kartoffelkugeln mit Ratatouille, Burrata, Brennnessel /Lauwarmer Antipasti-Gemüsesalat
Strickers Restaurant Bar	Diverse hausgemachte Brennnesselspezialitäten. it's TIME Brennnesselbier
Tee Kult	Brennnesseltee
Tofulino	«Honigbrötli» und Brennnesseltee (warm) und Brennnesselsirup (kalt, selbst gemacht)
Villa Sträuli Bistro	Brennnesselpulver für Smoothies, Brennnesselhonig für den Verkauf
Wildrose Bistro	Vom 8. bis 12. Juni. Leckere Mittagsmenüs rund um die Brennnessel, it's TIME Brennnesselbier.
	Das Herzstück unseres Angebotes sind hausgemachte saisonale Eintöpfe in fleischiger, vegetarischer und veganer Variante. In den Brennnesselwochen werden wir aus dem Vollen schöpfen mit vielerlei essbaren Wildkräutern.

#### Anbieter Produkte und Einkauf:

bare Ware	In der Brennnesselwoche verkaufen wir frische Brennnesseln, Brennnesseltee und leckeres Brennnesselpesto. Unverpackt einkaufen - Von Lebensmitteln, über Naturkosmetik zu Reinigungsmitteln und Zero Waste Produkten.
Rägeboge Bio.Markt und Natur.Drogerie	Frische Brennnesseln, it's TIME Brennnesselbier, Brennnesseltee, Nahrungsergänzungsmittel auf natürlicher Basis.
l'Ultimo Bacio	Brennnesseltee, frische Brennnesseln, Bio-Brennnesselsaft, Brennnesselsirup. it's TIME Brennnesselbier.
VEG and the City	Seedballs (Samenkugeln) mit Brennnesseln, Brennnesseldünger etc. Die Welt benötigt mehr Brennnesseln? Unsere Brennnessel - Seedballs kannst du auf brache Flächen werfen und so Brennnesseln säen. Oder du legst sie ein einen Topf mit Erde und lässt sie auf dem Balkon wachsen.
Biolandbau StadtLand Winti	Brennnesselsirup und Brennnesseltee. Wochenmarkt Winterthur
Naturkraftwerke	Onlineplattform für Naturprodukte, Wildkräuter, Tees, Brennnesselsamen etc. <a href="http://www.naturkraftwerke.com/">www.naturkraftwerke.com/</a>

#### Anbieter Gesundheit:

Nature First Apotheke und Drogerie	Die Brennnessel zählt zu den vielfältigsten Heilpflanzen in der Naturheilkunde. Ob Blätter, Wurzel oder Samen, jeder Pflanzenteil findet für die Gesundheit seine Verwendung. Wir zeigen Ihnen die Bedeutung der Brennnessel als Heilpflanze auf. Heilpflanzen-Wettbewerb. Gewinnen Sie verschiedene Brennnessel-Produkte. Jede/r Teilnehmer/in erhält als Geschenk den selber hergestellten Nature First Frühjahrstee.
Rathaus Apotheke	Kleine Ausstellung: Historische Verwendung der Brennnessel, Brennnessel Shampoo und Trockenshampoo. Angebot: Brennnesseltee offen, Teebeutel, Brennnessel Urtinktur. Hilfestellung und Beratung zur medizinischen Wirkung der Brennnessel. Fotowettbewerb für Kunden: Wer hat die beste Idee zum Thema Brennnessel?

Ein grosses Danke an all unsere Partner! In Zusammenarbeit mit Umwelt- und Gesundheitsschutz Winterthur und Stadtgrün Winterthur