

Von wegen Unkraut

Der Verein «Brennpunkt **Brennnessel**» bringt die **Brennnessel** auf den gedeckten Tisch. Eine Aktionswoche, an der verschiedene Restaurants im Kanton Zürich beteiligt sind, bietet die Gelegenheit, die unterschätzte Pflanze als wertvolles Wildgemüse zu entdecken. Zugleich dient sie dem Ziel, die Biodiversität zu fördern.

Lokaler Superfood

Die Pflanze ist überdurchschnittlich reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralien. Die frischen Blätter enthalten in vergleichbaren Mengen fünfmal mehr Kalzium als Milch, sechsmal mehr Vitamin C als die Orange und doppelt so viel Eisen wie Spinat. Sie ist, verglichen mit Soja, um einiges reicher an Eiweiss (2-9 Prozent in der frischen Pflanze, 40 Prozent in der Trockensubstanz). Weiter enthält sie Folsäure, Magnesium, Linolsäure und Antioxidantien. Die Brennnesselsamen sind in den Inhaltsstoffen den aus Südamerika eingeflogenen Chia-Samen ebenbürtig.

Die **Brennnesselblätter** entfalten ihren herb-aromatischen Geschmack frisch am besten in Salaten, gebacken in einer Quiche, gekocht in Suppen oder auch als Pesto-Sauce für Pasta. Sogar die **Brennnesselsamen** schmecken frisch oder geröstet mild und nussig.

Dass die **Brennnessel** nicht nur gesund ist, sondern auch richtig gut schmeckt, davon kann man sich selber überzeugen.

Vom 3. bis 7. April bieten wir euch **Abends** folgendes Menü an:

Vom 3. bis 7. April bieten wir euch **Abends** folgendes Menü an

Weissweincremesuppe mit **Brennnessel Pesto**
CHF 9.-

xxx

Hackbraten dazu **Brennnesselstock**,
Thymianjus und Pfannengemüse

oder

Strozzapretti mit **Brennnessel Pesto** und Grana Padano
CHF 29.50/21.50 (Vegi)

xxx

Brennnessel-Rüeblikuchen

CHF 7.50

xxx

Menü Komplett à CHF 42.-/35.- (Vegi)

