



**Die Brennnessel –  
Superfood  
vor der Haustür**

**Anhang**

**Projektabschluss - Winterthur 2018**

## Inhaltsverzeichnis

<b>10. Anhang</b>	<b>2</b>
<b>10.1 Holzplakate und Brennessel-Töpfe</b>	<b>2</b>
<b>10.2 Informationsflyer und Agenda-Karte</b>	<b>5</b>
<b>10.3 Medienarbeit Fernsehen und Radio</b>	<b>6</b>
<b>10.4 Medienarbeit Printmedien</b>	<b>7</b>
<b>10.5 Medienarbeit Online-Medien</b>	<b>12</b>
<b>10.6 Inserat durch City-Vereinigung Junge Altstadt</b>	<b>13</b>
<b>10.7 Beispiele Partner Veröffentlichungen</b>	<b>14</b>
<b>10.8 Beispiele Soziale Medien</b>	<b>15</b>
<b>10.9 Beispiele Gastro-Partner</b>	<b>16</b>
<b>10.10 Webseite</b>	<b>19</b>
<b>10.11 Brennessel-Bier als Werbeträger</b>	<b>21</b>

Kontaktadresse

Verein Brennpunkt Brennessel

Auee 1

8618 Oetwil am See

Doris Abt      Tel. 076 568 00 75 [d.brennessel@gmail.com](mailto:d.brennessel@gmail.com)

Martin Hofer    Tel. 076 319 19 01 [m.brennessel@gmail.com](mailto:m.brennessel@gmail.com)

# 10. Anhang

## 10.1 Holzplakate und Brennnessel-Töpfe

Vier unterschiedliche Texte in 16 Töpfen in der Altstadt Winterthur und in Winterthur Wülflingen



## Achtung, hier steht ein Lieblings-Restaurant!

Die Brennessel ist Lieblings-Restaurant für unzählige Kleinlebewesen. Über 30 verschiedene Schmetterlings- und Falterraupen mögen die Brennessel als Powernahrung. Der Kleine Fuchs, der Admiral, das Tagpfauenauge und das Landkärtchen essen gar ausschliesslich Brennesseln.

Wenn wir die Brennesseln aus unserem Garten verbannen, schliessen wir ihr Lieblings-Restaurant.

Auch in unseren Lieblings-Restaurants in Winterthur gibt es vom Dienstag 22.5. – Samstag 2.6.2018 den lokalen Superfood Brennessel. Zum Probieren, Kennenlernen, Geniessen und sich Verlieben.

Informationen hier im Restaurant oder auf [www.brennpunktbrennessel.ch](http://www.brennpunktbrennessel.ch)  
Wir vom Projekt Superfood vor der Haustür wünschen allen einen Guten Appetit!

**Informationen hier im Geschäft oder auf [www.brennpunktbrennessel.ch](http://www.brennpunktbrennessel.ch)**

## Achtung, es brennt!

Die Brennessel ist unser **lokaler Superfood!** Die Blätter sind reich an Eiweiss, Antioxidantien, Vitamin A-E-C, Mineralstoffen, Eisen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie stärken das Immunsystem und wirken gegen Eisenmangel. Sie wirken auf Schönheit von Haut, Haar und Fingernägeln.

**Trotzdem gilt sie vorwiegend als Unkraut** und wird aus unseren Gärten verbannt. Sie ist jedoch wie viele andere Wildpflanzen wichtig für die Erhaltung der Artenvielfalt von Schmetterlingen und Vögeln. Darüber hinaus kann sie uns beispielsweise als lokaler, anstelle von importiertem Superfood zu einer besseren Ökobilanz und als Dünger und Spritzmittel zu einem giftfreien Garten verhelfen – Sie gibt Antworten auf Themen, die brennen!

Wird die Pflanze gekocht, gewalkt oder püriert, sticht sie nicht mehr. In Säften und Smoothies ist die Brennessel mit ihrer hohen Dichte an Nährstoffen purer Superfood. Zusätzlich ist sie nahrhaft, denn der Eiweissgehalt der Trockenmasse liegt bei 40%, das ist mehr als bei Soja. **Es gibt unzählige Verarbeitungsmöglichkeiten für die Brennessel.**

Im **Projekt Superfood vor der Haustür vom 22.5 - 2.6.2018** kommt die Brennessel als frische Pflanze, wunderbare Speisen, Säfte, Tee und Bier in die Restaurants, auf den Markt und in die Geschäfte.

Zum Probieren, Geniessen und sich Verlieben.

**Informationen hier im Geschäft oder auf [www.brennpunktbrennessel.ch](http://www.brennpunktbrennessel.ch)**

## Diese Brennnesseln dürfen auch gestreichelt werden!

Ihr Brennen soll bei rheumatischen Beschwerden helfen ... Bereits erste Dokumente der Medizin berichten von den Heilkräften der Brennnessel. Sie ist blutbildend, reinigend und stärkend, wirkt auf Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.

Die **Brennnesselblätter** können als gut schmeckender Smoothie, als Gemüse oder Tee genossen werden. Sie sind reich an Eiweiss, Antioxidantien, Vitamin A-E-C, Mineralstoffen, Eisen und Chlorophyll. Sie stärken das Immunsystem, wirken gegen Eisenmangel und versorgen den Körper bei Stress und körperlicher Belastung optimal mit Nährstoffen. Sie wirken auf Schönheit von Haut, Haar und Fingernägeln.

Die **Pollen und Samen** fördern Vitalität und Leistungskraft bis in hohe Alter und gelten als Potenzmittel und Aphrodisiakum. Die **Wurzeln** gelten als Beschützer der Prostata.

Das Projekt **«Superfood vor der Haustür»** möchte die unterschätzten, jedoch so wertvollen heimischen Pflanzen in ein neues Licht rücken. Vom 22.5. - 2.6.2018 kommt die Brennnessel in die Restaurants, auf den Markt und in die Geschäfte, zum Probieren, Geniessen und sich Verlieben,.

## Once upon a TIME

Es war einmal ...

eine Pflanze namens Brennnessel. Sie begleitete den Menschen über Jahrtausende als Nahrung, Kleidung und Bier, diente als Schutzpflanze und Heilkraut. Später wurde sie als Unkraut verflucht und ihre Vorzüge gerieten in Vergessenheit.

Wir finden, es ist an der Zeit, die Brennnessel als erfrischendes Bier und köstliche Speisen aus dem Dornröschenschlaf aufzuwecken.

### **It's TIME**

Es ist Zeit, unterschätzte Pflanzen wie die Brennnessel in ein neues Licht zu rücken. Im Projekt **«Superfood vor der Haustür» vom 22.5. - 2.6.2018** kommt die Brennnessel als wunderbare Speisen, Säfte, Tee und Bier in die Restaurants, auf den Markt und in die Geschäfte. Zum Probieren, Geniessen und sich Verlieben.

**Informationen hier im Geschäft** oder auf [www.brennpunktbrennnessel.ch](http://www.brennpunktbrennnessel.ch) [www.time-beer.ch](http://www.time-beer.ch)



### 10.3 Medienarbeit Fernsehen und Radio

Die Fernseh Sendung Top Pot von Tele Top wurde am 3. Mai 2018 aufgezeichnet und am 19. Mai stündlich ausgestrahlt.

Das Interview bei Radio Zürisee wurde am Mittwoch 30. Mai 2018 um 9 Uhr als Live-Sendung ausgestrahlt.



#### Rezept vom 19. Mai 2018

Diese Woche ist Martin Hofer und Doris Abt vom «Verein Brennpunkt Brennessel» Winterthur zu Gast im TOP POT. Sie zeigen uns wie man einen Wildkräuterspinat mit Bruschette zubereitet- am Samstag, 19. Mai ab 18:40 Uhr (stündlich wiederholt).

19.05.2018 / 09:00 / von: jcl Seite drucken Kommentare 13



## 10.4 Medienarbeit Printmedien

Die Pressemitteilung wurde auf der Webseite in 2 Versionen im Pressebereich aufgeschaltet. Die erste Version stand ab Mitte April, die 2. ab 22. Mai 2018 zum Download zur Verfügung.

Artikel und sind erschienen in:

- Fachzeitschrift "Kultur und Politik Nr. 2-2018, März 2018
- Stadtanzeiger Winterthur, 17. Mai 2018
- Jahrbuch Klimafreundlich Schweiz 2018, Juli 2018
- Kneipp Magazin, Juli 2018



Medienmitteilung  
Oetwil am See, 22.05.2018

### Superfood vor der Haustür

In den Brennnesselwochen vom 22. Mai bis 2. Juni 2018, bringt der **Verein Brennpunkt Brennnessel** die Pflanze in die Stadt Winterthur. In grossen Töpfen in der Innenstadt und als wunderbare Speisen, Säfte, Tee und Bier verarbeitet in den Restaurants und Läden, zum probieren, geniessen und sich verlieben.

Das von der Stadt Winterthur und Fenaco unterstützte Projekt *Superfood vor der Haustür* bringt die Brennnessel als überraschende Speisen und zugleich als Umweltthema, auf den gedeckten Tisch. Doris Abt und Martin Hofer des **Verein Brennpunkt Brennnessel** finden, es ist an der Zeit, die Brennnessel und mit ihr zusammen viele andere verkannte Pflanzen in ein neues Licht zu rücken.

#### Achtung es brennt!

Die Brennnessel gilt als Unkraut, dem man mit Gift zu Leibe rückt. Wir ärgern uns, weil sie uns bei Berührung brennt. Doch hat sie mit ihren überragenden Inhaltsstoffen wie Eisen, Eiweisse, Vitamine und Antioxidantien, alle Eigenschaften eines heimischen Superfoods. Zudem ist sie wichtig für die Artenvielfalt von Schmetterlingen und Vögeln. Darüber hinaus kann sie uns beispielsweise als lokaler, anstelle von importieren Superfood zu einer besseren Ökobilanz und als Dünger und Spritzmittel zu einem giftfreien Garten verhelfen – Themen die brennen!

#### Brennnessel Variationen probieren

16 Brennnesseltöpfe stehen Innenstadt und mit ihnen die informieren über Themen rund um die allgemein bekannte und in ihrer Nutzung trotzdem unbekannt Wildpflanze. Das beginnt bei der Förderung der Artenvielfalt durch Brennnessel im Garten, die Nutzung als natürlicher Herbizid/Dünger und nicht zuletzt als unser gesundheitsfördernder Superfood vor der Haustüre. Interessierte dürfen in Restaurants wunderbar verarbeitete Brennnessel kosten, in Bars, in Bioläden, am Gemüsemarkt oder auch in Bäckereien. Details zu wo/was und wann unter: [www.brennpunkt.brennnessel.ch](http://www.brennpunkt.brennnessel.ch)

BRENN.NESSEL

JOHANN  
KORNHAUS

fenaco

WINTERTHUR  
MAGAZIN

BRENN.NESSEL

JOHANN  
KORNHAUS

fenaco

WINTERTHUR  
MAGAZIN

#### Das erste Brennnesselbier

Stolz präsentieren wir diesen Sommer das erste Brennnesselbier auf dem Markt. Im Mittelalter war das Kräuterbier alltäglich, mit dem Reinheitsgesetz wurde es radikal verdrängt. Der angenehm würzige Geschmack macht Lust auf mehr. [www.time-beer.ch](http://www.time-beer.ch)

#### Erste Berührungen

Viele haben schlechte Erfahrungen mit dem Kontakt zur Brennnessel gemacht. Dabei ist das ernten mit Handschuhe und Schere leicht und nach dem Kochen, braten, mixen oder walken brennt sie auch bestimmt nicht mehr.

Die Brennnesselblätter entfalten ihren herb-aromatischen Geschmack frisch am besten als Gemüse oder Suppe gekocht, als Beigabe im Quark, gebacken in einer Quiche oder auch als Pesto-Sauce für Pasta. In Spätzli, Lasagne oder als Gemüsechips im Ofen zubereitet, die Verarbeitungsmöglichkeiten sind enorm vielseitig. In Säften und Smoothies ist die Brennnessel mit der hohen Dichte an Nährstoffen, purer Powerfood. Brennnesselsaft oder Sirup mit Apfelsaft oder einem Prosecco gemischt, eignet sich wunderbar für einen Sommerdrink.

Sogar die Brennnesselsamen können frisch aufs Butterbrot, im Müesli oder getrocknet z.B. im Kräutersalz verwendet werden. Die Brennnesselsamen und Pollen gelten zudem als potenzsteigernd und aphrodisierend. Nicht umsonst wurden sie zu früheren Zeiten in Klöstern verboten.

Auf der Homepage [www.brennpunkt.brennnessel.ch](http://www.brennpunkt.brennnessel.ch) findet sich eine Auswahl an Rezepten oder Buchempfehlungen.

#### Lokaler Superfood für Mensch und Tier

Wie gut die Brennnessel als Nahrung schmeckt, haben die Raupen schon lange entdeckt: Bis zu 50 Tagfalter, Eulenfalter (Nachtfalter) und Spinner ernähren sich von der Brennnessel und viele Vögel wiederum von den Raupen. Für den Kleinen Fuchs, den Admiral, das Landkärtchen, das Tagpfauenauge und verschiedene Eulenfalter ist ein konstanter Brennnesselbestand überlebenswichtig.

#### Von wegen Unkraut

30'000 Jahre alte Funde von Brennnessel-Bastfasern zeigen, wie früh diese Pflanze von Menschen genutzt wurde. Lange Zeit wurde sie als Heilpflanze, Faserquelle für Seile, Segeltuch und Kleidung verwendet sowie als Nahrung für Mensch und Tier. Noch im Zweiten Weltkrieg half sie vielen über die Hungersnöte hinweg, erst danach geriet sie als Armenessen in Vergessenheit.

#### Superfood für Blumen und Gemüse

Im Garten ist die geschnittene Brennnessel perfekt zum Mulchen von Gemüse und Beeren. Brennnesselsud hilft bei Befall mit Blattläusen, Spinnmilben und Mehltau. Wie beliebt die Brennnesseljauche als Dünger ist, zeigte der „Brennnesselkrieg“ in Frankreich: Die Verbreitung von Informationen über Brennnesseljauche, die seit Jahrhunderten selbstverständlich war, wurde in Frankreich im Jahre 2006 mit einer Busse mit bis zu 75'000 Euro unter Strafe gestellt. Die einfache Begründung für diese Sanktion: Brennnesseljauche verfüge über „keine Marktzulassung“. Es entbrannten landesweit hitzige Debatten und Proteste, die dazu führten, dass das Verbot 2011 aufgehoben wurde.

**Das erste Brennnesselbier der Schweiz**

Stolz präsentieren wir diesen Sommer das erste Brennnesselbier der Schweiz. Im Mittelalter war das Kräuterbier alltäglich, mit dem Reinheitsgesetz wurde es radikal verdrängt. Der angenehm würzige Geschmack macht Lust auf mehr. [www.time-beer.ch](http://www.time-beer.ch)

Ort und Datum der Veranstaltungen entnehmen Sie der Website [www.brennpunkt-brennnessel.ch](http://www.brennpunkt-brennnessel.ch). Dort finden sich ausserdem weitere Informationen und Rezeptideen von Rebecca Clopath, der Buchautorin Gabriele Leonie Bräutigam und weiteren.

Für Fragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

**Kontakt:**

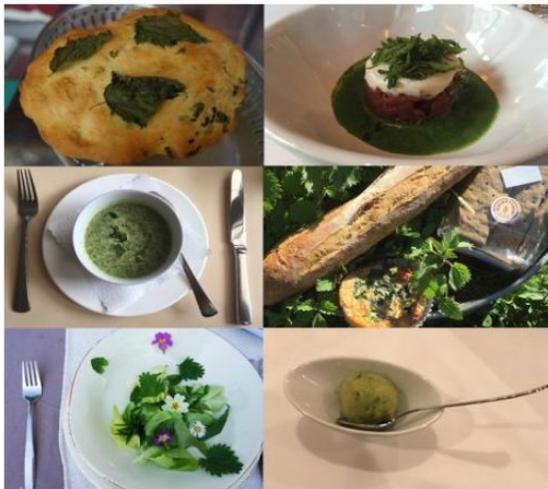
Doris Abt  
Tel. 076 568 00 75  
[d.brennnessel@gmail.com](mailto:d.brennnessel@gmail.com)

Martin Hofer  
Tel. 076 568 00 75  
[m.brennnessel@gmail.com](mailto:m.brennnessel@gmail.com)

Die Bilder stehen in druckfähiger Auflösung zum Download bereit:

[www.brennpunkt-brennnessel.ch/presse](http://www.brennpunkt-brennnessel.ch/presse)

Bilder aus den Brennnessel-Wochen 2017



BRENN.NESSEL

gustav  
KORNHAUS

fenaco

Wirtschaft  
Kornhaus

Ober: Brennnessel-Focaccia (Rest. Tüfi, Zürich), Rindstatar mit Topinambur im Brennnesselsud (Rest. Jakob, Rapperswil)

Mitte: Brennnesseluppe, (Rest. Tüfi, Zürich), Brennnessel-Brot neben Knäckebrot und Quiche (Scharrenberg, Oetwil am See)

Unten: Salat mit Brennnesseln (Privat), Brennnessel Glace (Zurifhaus zur Waag, Zürich)



BRENN.NESSEL

gustav  
KORNHAUS

fenaco

Wirtschaft  
Kornhaus

## › Kulturpflanze

# Auf den zweiten Blick

Die Brennnessel war für mich eine brennende, wuchernde und unwichtige Pflanze. Bis ich mich entschloss, dieser Bekanntschaft eine zweite Chance zu geben

**Doris Abt.** Was ist das für eine Pflanze, deren Image zwischen fiesem Schmutzkraut, Hungersnot-Mahlzeit und Heilkraut schwankt? Im November 2016 beschloss ich, den Abschluss als eidg. dipl. Umweltberaterin mit dem Thema *Brennnessel* zu machen. Ein Bericht.

### Der Mensch und die Brennnessel

30'000 Jahre alte Funde von Brennnessel-Bastfasern zeigen, wie früh diese Pflanze von Menschen genutzt wurde. **Lange Zeit wurde sie als Faserquelle für Seile, Segeltuch und Kleidung verwendet sowie als Nahrung für Mensch und Tier.** Noch im Zweiten Weltkrieg half sie vielen über die Hungersnöte hinweg, erst danach geriet sie als Armenessen in Vergessenheit. Der Blick der Menschen auf die Brennnessel hat sich immer wieder verändert. Was immer man von ihr hielt, sie war stets in der Nähe des Menschen. Sie hat sich nicht vertreiben, aber auch nicht bändigen lassen. Verschiedene Versuche, ihr zwecks einfacherer Nutzbarkeit die Brennhaare wegzuzüchten, misslangen.

In den letzten Jahren, so scheint mir, hat das Interesse an der Brennnessel wieder zuge-



*Brote, Quiche, Suppe, Gemüse und Salat: Bei vielem können Brennnesseln mitspielen.*

Alle Fotos: Doris Abt

nommen. In Naturgärten und im biologischen Landbau lässt man ihr oft wieder ihren Platz. Was jedoch nicht darüber hinwegtäuschen kann, dass sie hauptsächlich als Unkraut bekämpft wird und die wenigsten von ihren ökologischen und ökonomischen Qualitäten Kenntnis haben.

### Liebe geht durch den Magen

Im Pilotprojekt *Brennpunkt Brennnessel*, welches ich mit zwei Mitstudierenden 2017 durchführte, wollten wir über die Brennnessel als schmackhaftes Gericht einen positiven Neuzugang zu dieser Pflanze schaffen. Es fanden Brennnesselwochen in den Kantonen Zürich und Aargau statt. Wir arbeiteten mit Partnern aus der Gastronomie, mit Bioläden und Landwirten zusammen und gelangten mit Probiertmöglichkeiten und Informationsmaterial an die Konsumenten. So konnten wir Erfahrungen mit den Fragen sammeln: Wie bewährt sich die Brennnessel in der Küche, in der Gastronomie und im Direktverkauf? Und könnte sie gar dem Import-Superfood-Hype etwas entgegenstellen?

### Nährwert und Chancen in der Küche

Die Brennnesselblätter und Samen sind reich an den Vitaminen A, B, D, und E, an Mineralien und Antioxidantien. Der hohe Eisengehalt ist für unseren Körper besonders gut nutzbar. Der Eiweissgehalt der Trockenmasse liegt bei 40%, das ist mehr als bei Soja. **Brennnessel ist eine der nahrhaftesten einheimischen Wildpflanzen**, ein wirklich hochwertiges Nahrungsmittel.

Die oberen drei bis vier Blattpaare können von April bis zum ersten Frost geerntet und als Gemüse zubereitet werden. Als Suppe, «Spätzli», Lasagne, zusammen mit Äpfeln zu Saft gemixt oder als Gemüschips im Ofen zubereitet. Die Verarbeitungsmöglichkeiten sind enorm vielseitig. Wird die Pflanze gekocht, gewalkt oder püriert, sticht sie nicht mehr. Die Samen können frisch aufs Butterbrot, im Müesli oder getrocknet z.B. im Kräutersalz verwendet werden.

Doch in der Gastronomie oder der privaten Küche ist die Pflanze kaum anzutreffen. Das Wissen über ihre Verarbeitung ist generell gering.



*Reiche Samenstände der Brennnessel*

### Ökologische Bedeutung der Brennnessel

In der Schweiz findet man vor allem die Grosse Brennnessel (*Urtica dioica*). Die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) ist selten geworden. Die Blätter, Wurzeln, Pollen und Samen sind essbar. Wie gut die Brennnessel als Nahrung schmeckt, haben die Raupen schon lange entdeckt: **36 Tagfalter, Eulenfalter (Nachtfalter) und Spinner ernähren sich von der Brennnessel und viele Vögel wiederum von den Raupen.** Für den Kleinen Fuchs, den Admiral, das Landkärtchen, das Tagpfauenauge und verschiedene Eulenfalter ist ein konstanter Brennnesselbestand überlebenswichtig.

### Die Brennnessel als Kulturpflanze

Für die Nahrungsmittelproduktion bewährt sich momentan die Nutzung vorhandener Bestände auf den Weiden, im Hühnerhof und entlang der Hecken. Allerdings kann die Brennnessel auch ein Nitratspeicher sein. Bei einer Kunstdüngergabe könnte der Nitratgehalt in diesem Fall im Nahrungsmittel zu hoch werden.<sup>1</sup> Bei natürlichen Standorten oder biologisch geführten Betrieben zeigt der Test eines qualifizierten Labors, dass keine bedenklichen Formen von Stickstoff (Ammonium und Nitrat) in der Brennnessel vorhanden sind, selbst wenn diese beim Kuhstall oder im Hühnerhof wachsen.<sup>2</sup>

Landwirte berichteten uns, dass sie im Frühling die Brennnessel als erstes Gemüse ernten und sie z.B. zusammen mit Rezepten auf den Markt nehmen. Gerne verwenden sie geschnittene Brennnesseln auch zum Mulchen von Gemüse und Beeren. **Beliebt ist auch der Brennnesselsud bei Befall mit Blattläusen, Spinnmilben und Mehltau – oder die Jauche als Dünger.**

Dass die Brennnesseljauche auch umkämpft ist, zeigte der «Brennnesselkrieg» in Frankreich auf: Die Verbreitung von Informationen über Brennnesseljauche, die seit Jahrhunderten selbstverständlich war, kostete in Frankreich im Jahre 2006 bis zu 75'000 Euro Strafe. Die einfache Begründung für diese Sanktion: Brennnesseljauche verfüge über «keine Marktzulassung». Es entbrannten landesweit hitzige Debatten und Proteste, die dazu führten, dass das Verbot 2011 aufgehoben wurde.

#### Magie und Medizin

Die Brennnessel hat ein gespaltenes Ansehen, das in unserer Gesellschaft stark verwurzelt ist. Im germanischen Volksglauben wurde die wehrhafte Brennnessel mit dem Kriegsgott Donar/Thor und in christlicher Zeit mit dem Teufel assoziiert und stand für die ungebändigte Natur. Die Nähe der Brennnessel zum Bösen verlieh ihr aber auch dämonenabwehrende Eigenschaften.



*Das hat auch etwas mit Naturbeziehung zu tun.*

So diente sie in Ritualen zur Abwehr von Gewittern, Krankheiten, an Feldrändern als Schutz vor bösen Geistern oder Schädlingen und sie wurde in der Walpurgisnacht zum Vieh gelegt, um böse Hexen abzuschrecken. Immer wieder höre ich auch heute noch, dass die Brennnessel im Futter für Muttertiere stärkend und milchbildend wirke. Den Brennnesselsamen wurde auch eine erotisierende Wirkung nachgesagt. In Klöstern sei sie deshalb gar verboten worden. Bereits frühe Dokumente der Medizin berichten über die Brennnessel und ihre Heilkräfte, wie z.B. ihre stärkende, ausschwemmende und blutreinigende Wirkung. **So soll ihr Brennen gegen Rheuma helfen – damit tröste ich mich, wenn es mich beim Pflücken brennt.** Heute ist die Brennnessel mit allen Pflanzenteilen (Blatt, Frucht, Wurzel) von der Kommission E<sup>3</sup> als Arzneipflanze anerkannt.

#### Liebe auf den zweiten Blick

Als Resultat unserer Erkundungen und der Brennnesselwochen können wir sagen: Die Brennnessel mit ihren Inhaltsstoffen kann mühelos mit gängigen importierten Superfoods mithalten. Sie ist frisch, getrocknet oder tiefgefroren in der Küche unkompliziert zu verarbeiten. Produkte wie Pesto, Pasta, Ravioli und getrocknete Samen stiessen auf interessierte Kunden. Anregungen wie das Selbstpflücken der Brennnesseln im Garten wurden gerne umgesetzt. Menschen wie die Naturköchin Rebecca Clopath und Gastrobetriebe wie das Hotel-Restaurant Jakob in Rapperswil und viele andere zeigen uns, dass Pflanzen wie die Brennnesseln auch problemlos in die Gastroküche passen. Die Brennnesselsuppe der Militärküche, Kommando Küchencheflehrgang, welche an der MUBA und der Olma an etwa 2'000 Personen pro Tag verteilt wurde, bewies, dass auch grössere Mengen problemlos zu bewältigen sind.

Das anfangs unkonventionelle Thema entpuppte sich aber auch als **ideales Kommunikationsprojekt für tiefergehende Fragen.** Vor unserer Haustüre steht Powernahrung für Raupen und für uns, und wir nennen es Unkraut. Die Brennnessel ist Wildgemüse und zugleich uralte Kulturpflanze. Wir



*Marktfahrer in Brugg.*

mögen sie nicht, weil sie brennt, sich ihren Platz nimmt und sich schwer bändigen lässt. Ein Beispiel dafür, wie schnell wir die Natur in nützlich oder unnützlich einteilen. Manchmal lohnt es sich, einen zweiten Blick zu riskieren.

#### Wurzelausläufer des Brennnesselprojektes

Aus dem Interesse von Firmen, Vereinen und Einzelpersonen entstand die Idee, Teamesen, Firmenausflüge, Vorträge und Ähnliches zum Thema Brennnesseln anzubieten. Für die Stadt und Klimalandsgemeinde Winterthur führen wir ab 22. Mai 2018 erneut Brennnesselwochen durch. Die Website des Vereins Brennpunkt Brennnessel ([www.brennpunktbrennnessel.ch](http://www.brennpunktbrennnessel.ch)) wird laufend aktualisiert und soll mit Wissen, Rezepten und Angeboten eine Informationsplattform bieten. Ich würde mich auch über Ideen, Anregungen, Fragen, Erfahrungen und Rezepte von Ihrer Seite rund um die Brennnessel sehr freuen. ●

#### Literaturempfehlungen:

*G.L. Bräutigam: Brennnessel, Rezepte für Vitalität, Schönheit und Genuss.*

*L. Fischer, und J. Schalansky (Hg.): Brennnesseln. Ein Portrait.*

<sup>1</sup> G. Dirksen und M. Stöber (2016): *Innere Medizin und Chirurgie des Rindes*, Seite 236.

<sup>2</sup> Die Stickstoffbestimmung in Brennnesseln wurde im Auftrag des Vereins Brennpunkt Brennnessel durch ein qualifiziertes Labor erstellt. Das Labor unterstützte die Analyse in Form einer Lehrlingsarbeit.

<sup>3</sup> Kommission E wird eine selbständige wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des ehemaligen Bundesgesundheitsamts (BGA) und heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Deutschland genannt.

DO, 17. MAI 2018 | STADI

WINTERTHUR 13

## EIN UNKRAUT ENTPUPPT SICH ALS SUPERSTAR

Die Brennnesselwochen in Winterthur zeigen: Die Pflanze ist enorm vielseitig. Wegen ihres hohen Nährstoffgehalts ist sie natürlicher Dünger und gesunder Superfood zugleich.

Autsch, das brennt. Der Kontakt mit einer Brennnessel ist unangenehm und schmerzhaft. Kaum verwunderlich, wird die Pflanze von vielen als Unkraut verflucht. Dass sie auch viele Vorzüge hat, gerät oft in Vergessenheit. Mit ihren Inhaltsstoffen wie Eisen, Eiweisse, Vitamine und Antioxidantien hat die Brennnessel nämlich alle Eigenschaften eines einheimischen Superfoods.

Mit den Brennnesselwochen, die vom 22. Mai bis 2. Juni in Winterthur stattfinden, wollen die beiden Umweltberater Martin Hofer und Doris Abt vom Verein «Brennpunkt Brennnessel» die Wildpflanze in ein neues Licht rücken. Das Projekt wird durch Energiestadt Winterthur unterstützt.

### VON WEGEN UNKRAUT

Während der Brennnesselwochen werden in der Innenstadt etliche



Umweltberaterin Doris Abt nutzt Brennnesseln aus ihrem Garten zum Kochen und Düngen. Foto: PD

Töpfe mit der Wildpflanze aufgestellt. Dazu gibt es Informationen rund um die Pflanze und ihre Nutzung. Gleichzeitig kann man in diversen Winterthurer Restaurants Brennnesselmenüs kosten. Und auch in Bistros, Geschäften und am Gemüsemarkt wird man ihr begegnen. Doris Abt erklärt: «Wir wollen zeigen, was mit Brennnesseln so alles möglich ist.» Und das ist gemäss dem Verein durchaus eine Menge. Mit ihrer hohen Dichte an Nährstoffen sei die Wildpflanze nicht nur sättigend, sondern auch sehr gesund.

Die Brennnesselsamen und Pollen würden zudem als potenzsteigernd und aphrodisierend gelten. Die Verarbeitungsmöglichkeiten sind vielseitig, ob als Smoothie, Suppe, Gemüse oder Gewürz. «Stolz präsentieren wir diesen Sommer auch das erste Brennnesselbier auf dem Markt», so Doris Abt.

### VIELSEITIGES POTENZIAL

Dass Brennnesseln von vielen so unterschätzt werden, kann die Umweltberaterin nachvollziehen. Ihr selbst sei es früher nicht anders gegangen. «Es nervt schon, dass

unsere Haut beim Kontakt mit der Pflanze so brennt. Diese negative Erfahrung führt dazu, dass wir Brennnesseln als etwas Schlechtes ansehen und ihr grosses Potenzial nicht erkennen.» Als sie in Büchern und Filmen später mehr über das «Unkraut» erfuhr, habe sie ihre Meinung geändert. Mittlerweile ist die Abneigung der Faszination gewichen. Doris Abt erzählt: «Seither kommen Brennnesseln bei mir zuhause überall zum Einsatz.»

Für Schmetterlinge und Vögel sei die Pflanze eine überlebenswichtige Nahrungsgrundlage und deshalb wichtig für die Artenvielfalt. Darüber hinaus ver helfe sie als Dünger und Spritzmittel zu einem giftfreien Garten. Doris Abt erntet die Brennnesseln aus dem eigenen Garten. «Falls das nicht geht, frage ich auf dem Markt oder bei einem Biobauern nach.» **TINA SCHÖNI**

**BRENNESSELWOCHEN:** vom 22. Mai bis 2. Juni, Sa., 26. Mai, **SAMSTAGSMARKT** im Obertor Do., 31. Mai, 19.30 Uhr, **GESPRÄCH MIT BIOBAUER** zum Thema «Potenzial der Brennnessel» Sa., 2. Juni, **BIODIVERSITÄTSTAG**, Strickhof Ausbildungs- und Versuchsbetrieb, Wülflingen. [WWW.BRENNPUNKTBRENNESSEL.CH](http://WWW.BRENNPUNKTBRENNESSEL.CH)

## klimateilnehmend

Chancen & Initiativen



### Superfood vor der Haustüre

Viele Wildpflanzen, so auch die Brennnessel, gelten als Unkraut, dem man mit Gift zu Leibe rückt. Die beiden Umweltberater Doris Abt und Martin Hofer vom Verein Brennpunkt Brennnessel finden, es ist an der Zeit, die Brennnessel

und mit ihr weitere verkannte Wildpflanzen in ein neues Licht zu rücken.

Dies geschieht beispielsweise mit den Brennnesselwochen und dem Projekt «Superfood vor der Haustüre» die dieses

Frühjahr in Zusammenarbeit mit der Stadt Winterthur durchgeführt wurden. Interessierte konnten während zweier Wochen in Restaurants, in Bars, in Bioläden oder am Markt wunderbar verarbeitete Brennnessel kosten. Unüberschbar waren die Brennnesseltöpfe, die humorvoll auf den Nutzen für Mensch Tier und Umwelt verwiesen.

Dabei entsteht auch überraschendes. So das TIME-BEER als erstes Bio-Brennnesselbier auf dem Markt. Der angenehm würzige Geschmack macht Lust auf mehr und kann heute über die Internetadresse [www.time-beer.ch](http://www.time-beer.ch) oder in gewissen Bioläden in Winterthur bezogen werden.

**Verein Brennpunkt Brennnessel**  
Auee 1  
8618 Oetwil am See  
[www.brennpunktbrennnessel.ch](http://www.brennpunktbrennnessel.ch)

## 10.5 Medienarbeit Online-Medien

Bei vielen Internet-News-Portalen besteht die Möglichkeit, Anlässe und Kurzmeldungen kostenlos einzutragen. Eine Fleiss- und Recherchearbeit.



Events

### Superfood vor der Haustür

Im Projekt Superfood vor der Haustüre kommt die Brennnessel als überraschende Speise und zugleich als Umweltthema, auf den gedeckten Tisch. Doris Abt und Martin Hofer vom Verein Brennpunkt Brennnessel finden, es ist an der Zeit, die Brennnessel und mit ihr zusammen viele andere verkannte Pflanzen in ein neues Licht zu rücken.

In den Brennnesselwochen vom 22. Mai bis 2. Juni 2018, bringt der Verein Brennpunkt Brennnessel die Pflanze in die Stadt Winterthur. In grossen Töpfen in der Innenstadt und zu wunderbaren Speisen, Säften, Tee und Bier verarbeitet in die Restaurants, auf den Markt und in die Läden: Zum probieren, geniessen und sich verlieben.

Webseite: [www.brennpunktbrennnessel.ch](http://www.brennpunktbrennnessel.ch)



z.V.g.  
Das Wundergewächs Brennnessel kann mit Superfoods mithalten.

0 Kommentare

Gefällt mir 1

### Superfood vor der Haustür

15.11.2017 07:00

Vor unserer Haustüre wächst die Grosse Brennnessel, eine Pflanze, die problemlos mit importierten Superfoods mithalten kann. Ziel ist es, die Brennnessel als lokalen Superfood bekannt zu machen. Im Frühling stehen an verschiedenen Orten in Winterthur Palettenhochbeete mit Brennnesseln. Neben diesen Eyecatchern werden Rezeptideen und Infobroschüren angeboten, welche die Passanten mit dem Thema vertraut machen sollen. Restaurants bieten ausserdem Kochkurse und Brennnessel-Menüs zum Probieren an oder man kann auf Bauernhöfen an Pflückaktionen teilnehmen.

Kommentar schreiben

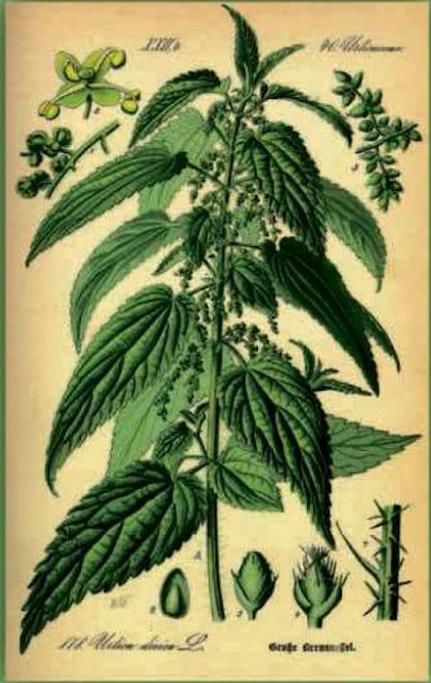
Verbleibende Zeichen 400

## 10.6 Inserat durch City-Vereinigung Junge Altstadt

Die Überraschung war gross. Heinz Schudel von der City-Vereinigung Junge Altstadt schaltete kurz vor dem Samstagmarkt im Obertor ein ganzseitiges Inserat auf der Rückseite des Stadi (Stadtanzeiger Winterthur).

# Brennnessel-Wochen Winterthur

22. Mai bis 2. Juni 2018



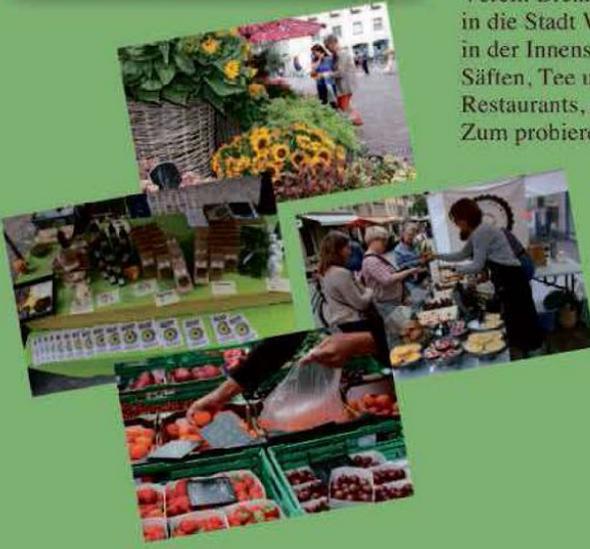


### Superfood vor der Haustür

Im Projekt Superfood vor der Haustüre kommt die Brennnessel als überraschende Speise und zugleich als Umweltthema, auf den gedeckten Tisch.

Doris Abt und Martin Hofer vom Verein Brennpunkt Brennnessel finden, es ist an der Zeit, die Brennnessel und mit ihr zusammen viele andere verkannte Pflanzen in ein neues Licht zu rücken.

In den Brennnesselwochen vom 22. Mai bis 2. Juni 2018, bringt der Verein Brennpunkt Brennnessel die Pflanze in die Stadt Winterthur. In grossen Töpfen in der Innenstadt und zu wunderbaren Speisen, Säften, Tee und Bier verarbeitet in die Restaurants, auf den Markt und in die Läden: Zum probieren, geniessen und sich verlieben.



Besuchen  
Sie uns am  
26. Mai 2018  
am



## 10.7 Beispiele Partner Veröffentlichungen

Partner machen ihre Teilnahme am Projekt “Superfood vor der Haustür” über die eigene Webseite publik.

fenaco
🔍

---

Dienstag 22.05.2018 - 02.06.2018 | Winterthur

# 22 Brennessel-Wochen 2018

Mai

---

**D**ie Brennessel gilt als Unkraut – doch eigentlich ist sie ein einheimischer Superfood. An den Winterthurer Brennessel-Wochen kommt sie als überraschende Speise und als Umweltthema auf den (gedeckten) Tisch.

Die Brennessel ist ein vielseitiges, leckeres und gesundes Nahrungsmittel. Davon kann man sich diesen Frühsommer in Winterthur vom 22. Mai bis 2. Juni 2018 überzeugen: Frisch als Pflanze zum Verkauf oder in verschiedenste raffinierte Speisen verwandelt in den Restaurants.

fenaco unterstützt den Verein Brennpunkt Brennessel sowie die Brennessel-Wochen 2018 und wünscht guten Appetit!

➔ [www.brennpunktbrennessel.ch](http://www.brennpunktbrennessel.ch)

☰
Stadt Winterthur 

---

Willkommen in Winterthur

### Superfood vor der Haustür

23.05.2018

In den Brennesselwochen vom 22. Mai bis 2. Juni 2018, bringt der Verein Brennpunkt Brennessel die Pflanze in die Stadt Winterthur. In grossen Töpfen in der Innenstadt und zu wunderbaren Speisen, Säften, Tee und Bier verarbeitet in die Restaurants, auf den Markt und in die Läden: Zum probieren, geniessen und sich verlieben.

Im Projekt *Superfood vor der Haustür* kommt die Brennessel als überraschende Speise und zugleich als Umweltthema, auf den gedeckten Tisch. Doris Abt und Martin Hofer vom Verein Brennpunkt Brennessel finden, es ist an der Zeit, die Brennessel und mit ihr zusammen viele andere verkannte Pflanzen in ein neues Licht zu rücken. Unterstützt wird das Projekt durch **Energistadt Gold Winterthur**.

**Achtung, es brennt!**  
Die Brennessel gilt als Unkraut, dem man mit Gift zu Leibe rückt. Wir ärgern uns, weil sie uns bei Berührung brennt. Doch hat sie mit ihren überragenden Inhaltsstoffen wie Eisen, Eiweisse, Vitamine und Antioxidantien, alle Eigenschaften eines einheimischen Superfoods. Zudem ist sie wichtig für die Artenvielfalt von Schmetterlingen und Vögeln. Darüber hinaus kann sie uns beispielsweise als lokaler, anstelle von importiertem Superfood zu einer besseren Ökobilanz und als

Dünger und Spritzmittel zu einem giftfreien Garten verhelfen – Themen die brennen!

#### Brennessel Variationen probieren

Erläutet mit Brennesseln bepflanzte Töpfe kommen in die Innenstadt und mit ihnen die Informationen rund um die allgemein bekannte und in ihrer Nutzung trotzdem unbekannt Wildpflanze. Das beginnt bei der Förderung der Artenvielfalt durch Brennesseln im Garten, die Nutzung als natürliches Herbizid/Dünger und nicht zuletzt als unser gesundheitsfördernder Superfood vor der Haustüre. Interessierte haben die Gelegenheit, in Restaurants wunderbar zubereitete Brennesselmenüs zu kosten. In Bistros, Bioläden, Teeshops, Apotheken, am Gemüsemarkt oder auch in Bäckereien wird man ihnen ebenfalls begegnen.

#### Das erste Brennesselbier

Stolz präsentieren wir diesen Sommer das erste Brennesselbier auf dem Markt. Im Mittelalter war das Kräuterbier alltäglich, mit dem Reinheitsgesetz wurde es radikal verdrängt. Der angenehm würzige Geschmack macht Lust auf mehr. [www.time-beer.ch](http://www.time-beer.ch)

#### Erste Berührungen

Viele haben schlechte Erfahrungen mit dem Kontakt zur Brennessel gemacht. Dabei ist das Ernten der oberen drei bis vier Blattpaare mit Handschuhen und Schere einfach, und nach dem kochen, braten, mixen oder walken brennt sie bestimmt nicht mehr!

Die Brennesselblätter entfalten ihren herb-aromatischen Geschmack frisch am besten als Gemüse oder Suppe gekocht, als Beigabe im Quark, gebacken in einer Quiche oder auch als Pesto-Sauce für Pasta. In Spätzli, Lasagne oder als Gemüsechips im Ofen zubereitet, sind die Verarbeitungsmöglichkeiten enorm vielseitig. In Säften und Smoothies ist die Brennessel mit der hohen Dichte an

Nährstoffen, purer Powerfood. Brennesselsaft oder Sirup mit Apfelsaft oder einem Prosecco gemischt, eignet sich wunderbar für einen Sommerdrink.

Sogar die Brennesselsamen können frisch aufs Butterbrot, im Muesli oder getrocknet z.B. im Kräutersalz verwendet werden. Die Brennesselsamen und Pollen gelten zudem als potenzsteigernd und aphrodisierend. Nicht umsonst wurden sie zu früheren Zeiten in Klöstern verboten.

#### Von wegen Unkraut

Wie gut die Brennessel als Nahrung schmeckt, haben die Raupen schon lange entdeckt: Bis zu 50 Tagfalter, Eulenfalter (Nachtfalter) und Spinner ernähren sich von der Brennessel und viele Vögel wiederum von den Raupen. Für den Kleinen Fuchs, den Admiral, das Landkärtchen, das Tagpfauenauge und verschiedene Eulenfalter ist ein konstanter Brennesselbestand überlebenswichtig. Im Garten eignet sich die geschnittene Brennessel zudem perfekt zum Mulchen von Gemüse und Beeren. Brennesselsud hilft bei Befall mit Blattläusen, Spinnmilben und Mehltau. Die Jauche ist ein effizienter Biologische Dünger und kann uns zu einem giftfreien Garten verhelfen.

**Orte, Informationen, Kontaktangaben und Partner der Brennesselwochen** entnehmen Sie der Website [www.brennpunktbrennessel.ch](http://www.brennpunktbrennessel.ch). Dort finden sich ausserdem weitere Informationen und Rezeptideen von Rebecca Clopath, der Buchautorin Gabriele Leonie Bräutigam und weiteren.

Wer sehen will, wie Brennesseln verkocht werden können: Wir waren zu Gast im **Top Pot von Top Online**.



## 10.9 Beispiele Gastro-Partner

Einige Gastronomiebetriebe blühten zur kulinarischen Hochform auf. Andere waren mit wenig Aufwand, einfach dabei.

BISTRO DIMENSIONE Neustädte 25 052 212 40 14 bistro@dimensione.ch Trügerwiese Pro Dimensione  
 8400 Winterthur mo-fr 9.00-17.00 www.dimensione.ch PC 85-448833-8

### Speisekarte Woche 21



Wir beteiligen uns an den kommenden zwei Brennnesselwochen  
 Brennnessel ist viel mehr als ein brennender Zeltgenosse.  
 Sie ist blutbildend und reinigend, sie regt den Stoffwechsel an,  
 hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit und  
 wirkt sich positiv auf die Darmwege aus.  
 Sie enthält Vitamine, Mineralien, Eisen, Histamin, Sekretin.

Montag, 21. Mai  
 Pfingstmontag, das Dimensione bleibt geschlossen

Dienstag, 22. Mai

Spaghetti mit  
 - Brennnesselpesto  
 - oder Bolognese-  
 - oder Gorgonzolasauce  
 17.---

Mittwoch, 23. Mai

Hackbraten (Rind und Schwein) mit Rösti und Rüeblli  
 Vegi: Quiche mit Käse und Brennnesseln  
 17.---

Donnerstag, 24. Mai

Rotes Thai Curry mit Poulet, Auberginen, Pfälzerrüebli,  
 Cherrytomaten, Minisauerkraut, Chilischochen und Jasminreis  
 Vegi: mit Quorn und Brennnesselschips  
 17.---

Freitag, 25. Mai

Paniertes Schweinsschnitzel mit Kartoffelsalat  
 Vegi: Tofu-Nuss-Burger mit Kräuterseitlingsauce  
 17.---

(Bei unserem Menü immer mit dabei: ein gemischter Salat oder unsere Tagessuppe)

Ab 4 Personen bitte reservieren  
 Reservationen von Montag – Freitag 08.30 – 17.00  
 052 212 40 14

Wir verwenden grundsätzlich Schweizer Fleisch und achten auf regionale Herkunft.  
 Ist uns das nicht möglich, ist dies entsprechend vermerkt.

Unser Fleisch (CH): Metzgereien Buffoni, Ilinau & Metzgerei Ziegler delikat essen, Zürich  
 Unser Salat und Gemüse: Gemüse Egger, Bülgen  
 Unser Fisch: Interfish, Sloos, Amrowi

Bei Fischen legen wir Wert auf nachhaltige Zucht und Fangmethoden.

(Über Allergien auslösende Zutaten  
 gibt das Personal gerne Auskunft)

Preise verstehen sich in CHF  
 inkl. MwSt 7,7%

bistro  
 VILLA STRÄULI

Alle Menüs servieren wir inklusive Salat oder Suppe

Brennnesselwochen-Spezial: Brennnessel-Misosuppe als Alternative zu unseren Tagessuppe

Dienstag 29. Mai

Brennnessel-Cannelloni 21.50  
 Kalbsbrustschnitte mit Brennnessel-Gremolata zu Griessgnocchi und Kohlrabi 23.50

Mittwoch 30. Mai

Brennnesseltätschli mit Joghurtsauce zu Gemüseouscous 21.50  
 Kalbsbrustschnitte mit Brennnessel-Gremolata zu Griessgnocchi und Kohlrabi 23.50

Donnerstag 31. Mai

Wachsweiches Ei in seinem Bett aus Brennnessel zu Salzkartoffeln mit  
 Kräutermayonnaise 21.50  
 Kalbsbrustschnitte mit Brennnessel-Gremolata zu Griessgnocchi und Kohlrabi 23.50

Freitag 1. Juni

Brennnessel-Quiche mit Pinien 21.50  
 Kalbsbrustschnitte mit Brennnessel-Gremolata zu Griessgnocchi und Kohlrabi 23.50

Dessert-Spezial

Brennnessel-Honigglace, Süßgras-Sorbet und weisse Schoggi mit Pinien 9.50

Fleischherkunft falls nicht anders vermerkt: Schweiz

(Schwein, Rind, Reh, Huhn, Kaninchen, Fisch)

Bei der Auswahl unserer Rohstoffe legen wir besonderen Wert auf

regionale Herkunft und eine biologische Anbauweise.

Kurzfristige Menü-Änderungen und Ergänzungen behalten wir uns vor.

Reservation empfohlen: Tel. 052 260 06 15 oder bistro@villastraeni.ch



In der Brennnessel-Woche vom 22.5-26. Juni bei uns im Bistro folgendes gebiert

Di: 23.5.	Brennnessel-Ricotta Frittata
Mi: 24.5.	Käse-Brennnessel Suppe
Do: 25.5.	Brennnessel-Spaghetti Wähe
Fr: 26.5.	Pasta mit Brennnesselpesto
Sa: 27.5.	Crêpes mit Brennnesselpesto
Mo: 28.5.	Kartoffel-Brennnessel Suppe
Di: 29.5.	Basmatireis mit Brennnessel-Curry
Mi: 30.5.	Laugenzoopf mit Brennnessel-Soyafrischkäse
Do: 31.5.	Brennnessel-Ricotta Lasagne
Fr: 01.6.	Pasta mit Brennnessel-Baumrusspesto
Sa: 02.6.	Crêpes mit Brennnessel-Soyafrischkäse

Sporrer

Brennnessel - Superfood vor unserer Haustüre  
 Brennnessel-Wochen vom 23. Mai bis 2. Juni 2018

in Zusammenarbeit mit [www.brennpunkt.brennnessel.ch](http://www.brennpunkt.brennnessel.ch)

Versuchen Sie unseren berühmten, hausgemachten Sporrer-Eistee!  
 Diese Woche – natürlich – mit frischen Brennnesseln.

Hausgemachtes Frühlings-Baguette  
 überbacken mit Knoblauch und Brennnesseln  
 Kräuterdip und CH Landrauschschinken  
 13.50  
 ...

Hausgemachte Brennnessel-Tortilla  
 mit Tomaten, Rauchlachs, Käse und Kartoffeln  
 10.50  
 ...

Hausgemachte Brennnessel-Ravioli  
 Salsa aus getrockneten Tomaten  
 26.50  
 ...

Gebratene Dorade  
 mit Ofengemüse und Brennnessel-Risotto  
 36

RESTAURANT SPORRER WINTERTHUR - WULFINGEN





## 10.10 Webseite

Eine spannende und aktuelle Webseite ist ein Image-Träger und motiviert mögliche Partner und Sponsoren.

Die Rubrik Winterthur 2018 war eine gute und günstige Variante, um das Angebot der Partnerbetriebe zu veröffentlichen.



## WILLKOMMEN

Der Verein Brennpunkt Brennnessel bringt die Brennnessel auf den gedeckten Tisch. Ziel ist es, diese unterschätzte Pflanze stellvertretend für andere Wildkräuter und "Unkräuter" sichtbar zu machen.

Die Brennnessel ist ein vielseitiges, nahrhaftes und gesundes Nahrungsmittel. Davon konnte man sich diesen Frühling in Winterthur überzeugen: Frisch als Pflanze zum Verkauf oder in verschiedenste raffinierte Speisen verwandelt in den Restaurants.

Weitere Projekte sind in Entwicklung.

Programm zum Download:





# ORTE UND PARTNER 2018

Die Brennnessel ist ein vielseitiges, leckeres und gesundes Nahrungsmittel. Davon kann man sich diesen Fröhsommer in Winterthur vom 22. Mai bis 2. Juni 2018 überzeugen: Frisch als Pflanze zum Verkauf oder in verschiedenste raffinierte Speisen verwandelt in den Restaurants.

## Projekt 2018 - Die Brennnessel - Superfood vor unserer Haustüre

Verein Brennpunkt Brennnessel-Aktionstage  
 Samstag, 26. Mai, Samstagmarkt im Obertor.  
 Samstag, 2. Juni, Biodiversitätstag Strickhof Wülflingen

### Das Potenzial der Brennnessel

Donnerstag 31. Mai um 19:30 Uhr  
[Biobauer Urs Meier](#) im Gespräch mit dem Verein Brennpunkt Brennnessel.

### Brennnessel-Wochen in Winterthur 22. Mai bis 2. Juni 2018



**Superfood vor der Haustür**  
**22. Mai - 2. Juni 2018**  
**Brennnessel-Wochen in Winterthur**

**WIE WIRD'S WIRTSCHAFTLICH?**  
 Die Brennnessel ist ein vielseitiges und gesundes Nahrungsmittel. Davon kann man sich diesen Fröhsommer in Winterthur vom 22. Mai bis 2. Juni 2018 überzeugen: Frisch als Pflanze zum Verkauf oder in verschiedenste raffinierte Speisen verwandelt in den Restaurants.

**WIE WIRD'S WIRTSCHAFTLICH?**  
 Die Brennnessel ist ein vielseitiges und gesundes Nahrungsmittel. Davon kann man sich diesen Fröhsommer in Winterthur vom 22. Mai bis 2. Juni 2018 überzeugen: Frisch als Pflanze zum Verkauf oder in verschiedenste raffinierte Speisen verwandelt in den Restaurants.

**WIE WIRD'S WIRTSCHAFTLICH?**  
 Die Brennnessel ist ein vielseitiges und gesundes Nahrungsmittel. Davon kann man sich diesen Fröhsommer in Winterthur vom 22. Mai bis 2. Juni 2018 überzeugen: Frisch als Pflanze zum Verkauf oder in verschiedenste raffinierte Speisen verwandelt in den Restaurants.

- 

Vom 22.5. bis 26.5. Brennnessel-Muffins. Vom 28.5. täglich wechselnde Vegi-Menüs
- 

Brennnessel-Bier
- 

Frische Brennnesseln, Brennnesseltee, Brennnesselsamen im Angebot
- 

Brennnessel-Bier
- 

Brennnessel-Quiches, Brennnesselsuppe etc.
- 

Woche 22  
 Montag, 28. Mai - Berliner Rindfleischtopf, mit Brennnessel-Spinat, Gemüse, dazu Bratkartoffeln, Vegi Mit Tofu  
 Dienstag, 29. Mai - Brennnesselsuppe, Buntes Peperoni-Schweineschnitzeltes, serviert mit Spiraleigwaren, Vegi mit Quorn  
 Mittwoch, 30. Mai - Kurzgebratenes Rindsgeschneitzeltes mit Röstli und Pfälzerrüebli, Vegi: Grünkern-Brennnessel-Bratlinge mit Limetten-Sauerrahm-Dip und Pfälzerüebli  
 Donnerstag, 31. Mai - Lammspiessli (NZ) mit Zucchini und Schalotten, serviert mit Brennnesselrisotto und gedämpfter Tomate, Vegi: Gemüsespiessli mit Paneer, Zucchini, Schalotten und Spargeln serviert mit Brennnesselrisotto und gedämpfter Tomate  
 Freitag, 1. Juni - Piccata Milanese, mit Spaghetti Napoli, Vegi: Auberginenpiccata, mit Spaghetti Napoli
- 

Frühlingssalat mit knusprigen Brennnessel-Crostinispeisen
- 

Frische Brennnesseln im Angebot

- 

Rägebogge Bio Markt
- 

Rägebogge Bio Bistro
- 

Rathaus Apotheke
- 

Reflection Bar & Bistro
- 

Riva Bar
- 

Restaurant Sporer
- 

STRICKER'S
- 

Teekult Winterthur

- Frische Brennnesseln im Angebot
- Di: 23.5. Brennnessel-Ricotta Frittata  
 Mi: 24.5. Kokos-Brennnessel Suppe  
 Do: 25.5. Brennnessel-Spinat Wähe  
 Fr: 26.5. Pasta mit Brennnesselpesto  
 Sa: 27.5. Crêpes mit Brennnesselpesto  
 Mo: 28.5. Kartoffel, Brennnessel Suppe  
 Di: 29.5. Basmatireis mit Brennnessel-Curry  
 Mi: 30.5. Laugenopf mit Brennnessel-Soyafrischkäse  
 Do: 31.5. Brennnessel-Ricotta Lasagne  
 Fr: 01.6. Pasta mit Brennnessel-Baumusspeck  
 Sa: 02.6. Crêpes mit Brennnessel-Soyafrischkäse
- Kleine Ausstellung:**  
 - Historische Verwendung der Brennnessel  
 - Brennnessel Shampoo und Trockenshampoo

Angebot als:  
 Brennnessel Tee offen, Tee Beutel, Brennnessel Urtinktur  
 Hilfestellung und Beratung zur medizinischen Wirkung der Brennnessel
- Brennnesseln Smoothie, Brennnessel Tee, Brennnessel-Curry im Mittagsbuffet
- Brennnessel-Bier
- Hausgemachtes Fröhlings-Baguettes - überbacken mit Knoblauch und Brennnesseln, Kräuterdip und CH Landrauschinken  
 Hausgemachte Brennnessel-Tortilla - mit Tomaten, Rauchlachs, Käse und Kartoffeln  
 Hausgemachte Brennnessel-Ravioli - Salsa aus getrockneten Tomaten  
 Gebratene Dorade - mit Ofengemüse und Brennnessel-Risotto
- Menükarte

Brennnessel-Limonade, Brennnessel-Vichyssoise-Suppe sowie Jakobsmuschel mit Karotten-Ingwer-Purée mit Brennnessel-Sud, Brennnessel-Bier
- Brennnesseltee von Aries  
 Ab 28. Mai diverse Brennnesseldelikatessen zum versuchen wie Brennnesselpesto etc.

### 10.11 Brennnessel-Bier als Werbeträger

In diesem Projekt war das Brennnessel-Bier ein eigentlicher Werbeträger, der sogar in der Apotheke verkauft und zusammen mit dem Informationsflyer abgegeben wurde.

