



Ingrid Baldinger vom Verein Brennpunkt Brennnessel zaubert in ihrer Küche leckere Speisen aus Brennnesseln.

# Die Brennnessel, das vergessene Multitalent

Schinznach Ein Verein will den Ruf der Brennnessel aufpolieren

VON DÉsirÉE OTTIGER (TEXT) UND FABIO BARANZINI (FOTOS)

Was andere als Unkraut betiteln würden, nennt Ingrid Baldinger eine «Hammerpflanze» - die Rede ist von der *Urtica dioica*, der Brennnessel. Bei vielen Leuten ruft die Brennnessel negative Assoziationen hervor, tut die Pflanze doch manchmal höllisch weh. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Fasst man die Pflanze richtig an, schmerzt sie kein bisschen. «Wichtig ist es, die Pflanze nicht von oben her zu berühren, denn dort sind die Härchen, die den Schmerz verursachen», sagt Ingrid Baldinger, «Wenn man das Blatt von unten her abstreift, ist es kein Problem.» In ihrer Küche liegt ein Büschel frisch gepflückter Brennnesseln. Sie nimmt ein Blatt, rollt es zwischen ihren Fingern, isst es und erklärt: «Sobald die Härchen umgeknickt sind, brennen sie nicht mehr.» Und wie würde sie den Geschmack einer Brennnessel beschreiben? «Wenn sie frisch ist, schmeckt sie nussig, Brennnesseln sind geschmacklich nah am Nüsslisalat.»

Sämtliche Teile der Brennnessel sind zum Verzehr geeignet. Aus den Blättern kann man dutzende Gerichte zubereiten: von Omeletten über Suppen und Soufflés bis hin zu Pesto. Baldingers persönlicher Brennnessel-Liebling ist der Aperitif, bei dem die Brennnesseln mit Süssmost püriert und danach durch ein Sieb gepresst werden.

## Brennnessel ist ein Superfood

Avocado, Granatapfel und Matcha sind die Superfoods der Stunde. Laut Ingrid Baldinger ist auch die Brennnessel ein sogenannter Superfood: «In frischen Brennnesseln hat es sechs Mal mehr Vitamine als in Orangen und fünf Mal mehr Kalzium als in der Milch.» Auch die Samen der Pflanze sind überaus gesund, sie beinhalten viel Eiweiss und können als Fleischersatz genutzt werden. Baldinger sagt: «In Südamerika werden so viele Chia-Samen fürs Ausland angebaut, weil das Geschäft damit floriert. Dadurch wird der Platz, um Gemüse für den Eigenbedarf anzu-

bauen, bedrängt. Das muss nicht sein, weil unsere Brennnesseln genau das gleiche können wie Chia-Samen.»

Nebst der Tatsache, dass die Brennnessel ein Superfood ist, hat sie noch weitere Qualitäten. Als Heilpflanze sagt man ihr eine blutreinigende Wirkung nach. Als Färbepflanze kann sie gebraucht werden, um Wolle zu tönen. Je nach weiteren Zutaten ist das Resultat wachsgelb oder graugrün. Zudem kann die Brennnessel als Dünger und Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden. «Würde jeder Bauer mit seinen Brennnesseln Dünger herstellen, könnte er oft auf industrielle Bodenhilfsprodukte verzichten», erklärt Ingrid Baldinger. Trotz all dieser Qualitäten geriet die

## «Brennnesseln sind wie die Nachbarn: Man sieht sie immer, aber kennt sie nicht.»

Ingrid Baldinger, Vorstandsmitglied vom Verein Brennpunkt Brennnessel

Brennnessel mit der Zeit in Vergessenheit, wobei Baldinger mit einem Lachen anmerkt: «Das ist ihr wohl ein Stück weit auch selber zuzuschreiben.»

## Erster Verein gegründet

«Die Brennnessel kann so viel und kaum jemand weiss das», sagt Ingrid Baldinger. Und genau deshalb hat sie im vergangenen November zusammen mit Doris Abt und Martin Hofer den Verein Brennpunkt Brennnessel gegründet. Damit hat die Schweiz nun ihren ersten Brennnesselverein. Ziel der drei Initianten ist es, das Image der preiswerten, lokalen Pflanze zu verbessern und aufzuzeigen, was die Brennnessel alles kann. Ingrid Baldinger sagt: «Warum nicht etwas, das man nicht kennt, kennenlernen? Die Brennnesseln sind wie die Nachbarn, man sieht sie immer, aber kennt sie trotzdem nicht und wenn man sie dann kennen lernt, merkt man, dass sie etwas ganz Wertvolles sind.»

Im Verein kann jeder mitmachen. Ziel ist es, dass die Mitglieder schweizweit Brennnessel-Rezepte und Informa-

tionen zur Pflanze austauschen und vom Netzwerk profitieren können. Auch soll darauf aufmerksam gemacht werden, die Brennnessel nicht wie Unkraut zu behandeln. Oft werden grosse Brennnesselflächen ohne Rücksicht niedergemäht. Damit wird nicht nur eine nützliche Pflanze, sondern auch wertvoller Lebensraum zerstört. Vier einheimische Tagfalter ernähren sich ausschliesslich von der Brennnessel. Ingrid Baldinger ist der Meinung, dass man der Natur wieder mehr Platz geben muss und auch das Wilde als schön empfinden darf. Sie, die ein Büro für Bauleitung und Kostenplanung hat, achtet auch im Beruf darauf, dass ökologische Anliegen umgesetzt werden.

## Aktionswoche wird gestartet

Die Brennnessel soll in einem ersten Schritt vor allem durchs Essen bekannt gemacht werden. Deshalb nimmt der Verein auch eine Vermittlerrolle zwischen Bauern und Gastronomen ein. Die Bauern werden dazu motiviert, Brennnesseln anzubieten, und den Gastronomen wird die Brennnessel als Produkt vorgeschlagen, in der Hoffnung, dass sie die Gäste davon überzeugen. Bereits konnten erste Kontakte geknüpft werden und einige Gastronomen sind schon mit an Bord.

Gerade jetzt vermag die Pflanze zu begeistern, weil sie im Frühling spriest und als Nutzpflanze dennoch eher unbekannt ist. Dies soll sich insbesondere mit der Brennnessel-Woche, die in den Kantonen Aargau und Zürich stattfindet, ändern. Die Aktionswoche startet am 31. März mit dem Wochenmarkt in Brugg. Dort gibt es Brennnesseln zu kaufen und der Verein Brennpunkt Brennnessel wird mit einem Info-Stand vor Ort sein. Während der ganzen Woche, bis zum 8. April, wird es im Restaurant Essen'z und in der Suppenbar souperbe Gerichte mit Brennnesseln geben, und im Bioladen Buono ist die Pflanze erhältlich. Auch in Baden wird die Pflanze in der Aktions-Woche auf dem Markt angeboten, und in Bremgarten hat das Restaurant Stadtkeller für die Aktionswoche zugesagt.



Ein Brennnesselpesto lässt sich schnell und einfach machen. Es werden 70 Gramm frische Brennnesseln benötigt. Zuerst muss man mit dem Wallholz über die Pflanzen fahren, dann die Blätter von unten her abzupfen.



In einem zweiten Schritt müssen die Brennnesselblätter zerkleinert werden. Am einfachsten geht das mit einem Wiegemesser.



Zu den Brennnesselblättern werden anschliessend fünf Esslöffel Rapsöl hinzugefügt, um eine geschmeidige Konsistenz hinzubekommen.



Um die nötige Würze zu erreichen, werden ein bis zwei Prisen Salz und etwas Pfeffer beigelegt.



Das fertige Pesto kann auf Toast oder auch zu Teigwaren serviert werden. Mehr Rezepte auf [www.brennpunkt-brennnessel.ch](http://www.brennpunkt-brennnessel.ch).