

BRENNNESSELN

Von wegen Unkraut!

TEXT zvg, Anne Lorch FOTOS zvg

Jetzt im Frühling beginnt die Brennnessel im Wald oder im Garten zu spriessen. Ihre Saison dauert bis Mitte September, doch in der Küche sind vor allem die jungen Blätter gefragt.

Die Grosse Brennnessel (*Urtica dioica*) gilt als Unkraut und hat allgemein keinen so guten Ruf – zu Unrecht, denn eigentlich ist sie die Königin unter den Wildpflanzen und eine unverzichtbare Nahrungsquelle für viele Raupen und Schmetterlingsarten (siehe S. 20). Wo immer sie wächst, hinterlässt sie einen humusreichen Boden und ist eine Zeigerpflanze für Stickstoff. Diese Wirkung entfaltet die Brennnessel auch,

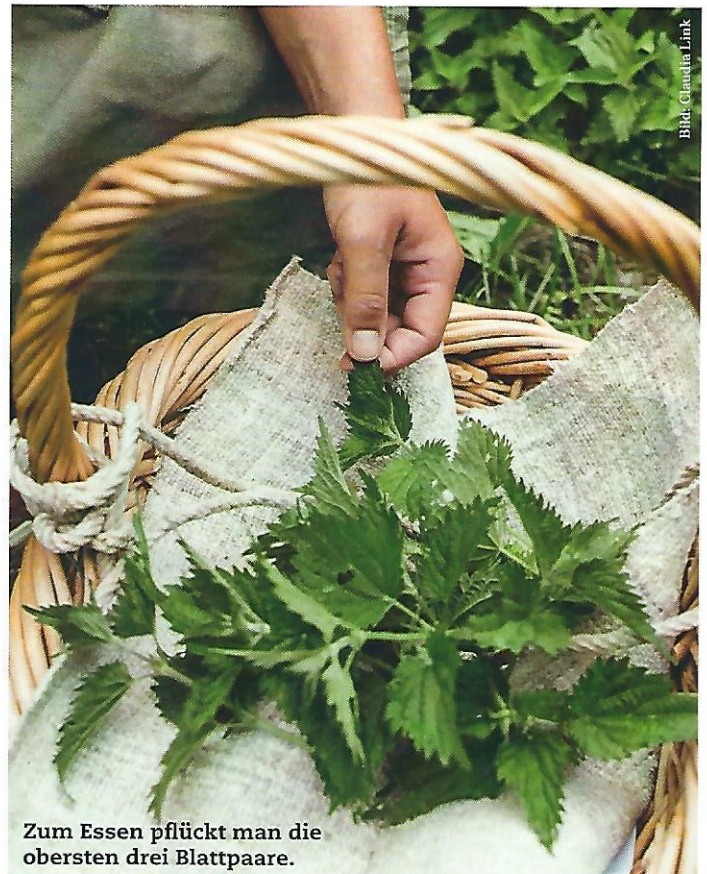
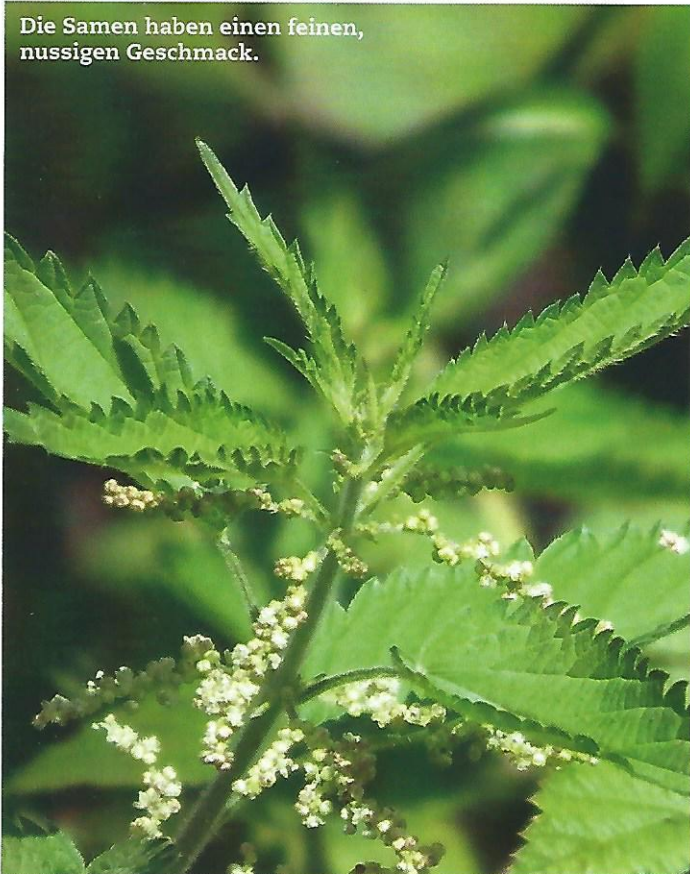
wenn sie dem Komposthaufen beigegeben wird. Dort dient sie auch als Starthilfe für einen gesunden Kompost. Sie verbessert den Boden, indem sie ihn mit ihrem Wurzelwerk auflockert. Das Beste für den Gärtner ist aber die Brennnesseljauche, die durch ihren hohen Gehalt an Kieselsäure die Zellen der Nutzpflanzen stärkt, sie unempfindlicher gegen Schadinsekten macht und überdies noch eine Dünge-

wirkung besitzt. Als Mittel gegen Läuse ist die Brennnessel ebenfalls recht wirksam – dazu wird die befallene Pflanze eine Woche lang täglich mit einem Kaltwassersud aus Brennnesseln gespritzt.

Vitaminspenderin

Die Brennnessel ist zudem eine äusserst gesunde Küchenpflanze. Wegen der Brennhaare fürchten sich viele Leute

Die Samen haben einen feinen, nussigen Geschmack.



Zum Essen pflückt man die obersten drei Blattpaare.

Bild: Claudia Link



Bild: Hans Nitsch Verlag

Brennesselblätter sind sehr gesund, etwa im Salat.

davor, die Pflanze zu berühren, geschweige denn sie zu essen. Doch gewappnet mit Handschuhen oder der richtigen Technik ist das Pflücken ein Leichtes. Bei der Verarbeitung mit Öl, heissem Wasser oder dem einmaligen Wallen mit dem Nudelholz brechen die Brennhaare ab und können nun kein Unheil mehr anrichten. Die Brennessel überzeugt nicht nur geschmacklich, sondern ist auch noch gesund: Die Pflanze ist reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralien. Die frischen Blätter enthalten fünfmal mehr Kalzium als Milch, sechsmal mehr Vitamin C als die Orange und doppelt so viel Eisen wie

Spinat. Brennnesselsamen sind genauso reich an Eiweiss wie die aus Südamerika eingeflogenen Chia-Samen. Ihre jungen Blätter ergeben einen guten Spinat mit vielen gesunden Inhaltsstoffen, und auch als Tee haben sie eine heilkräftige Wirkung. Brennesselblätter entfalten ihren herb-aromatischen Geschmack am besten frisch im Salat, als Beigabe in Quark, gebacken in einer Quiche, gekocht in Suppen oder als Pesto für Teigwaren. Die Brennnesselsamen haben frisch oder geröstet einen milden, nussigen Geschmack. Auf das Butterbrot oder ins Müesli gestreut, liefern sie ein wertvolles Frühstück.

Ein Verein zur Ehre der Brennessel

Ziel des neu gegründeten Vereins ist es, die Nutzpflanze als gesunde Delikatesse auf den Markt zu bringen und so gleichzeitig die Artenvielfalt zu fördern. Der Verein «Brennpunkt Brennessel» wurde von Doris Abt, Ingrid Baldinger und Martin Hofer ins Leben gerufen. Er dient als Informations- und Vermittlungsplattform für Landwirte, Produzenten, Gastronomen, Händler und Konsumenten. Im Rahmen einer ersten Aktion bringt der Verein «Brennpunkt Brennessel» Produzenten und Gastronomie zusammen. Interessierte können in Restaurants, einer Suppen-Bar, einem Garten-Center, an einem Gemüsemarkt und in einer Bäckerei verschiedene Brennessel-Variationen probieren. Ort und Datum der Veranstaltungen sind auf der Website aufgeschaltet. Dort findet man ausserdem viele gesunde Rezeptideen. Infos: www.brennpunktbrennessel.ch

Die Rezeptur für Brennesseljauche finden Sie auf unserer Website www.schweizergarten.ch



Gartenhelferin

In unseren Gärten ist die Brennessel kein besonders gern gesehener Gast – und somit auch kein besonders häufiger mehr. Dabei sollte sie in jedem Garten ein schattiges Plätzchen bewohnen dürfen, etwa neben dem Kompost. Falls sie sich zu stark ausbreitet, kann man sie durch Mähen oder Ausreissen jederzeit schnell wieder eindämmen. «Dieser Pflanze gehört die Zukunft», davon sind die drei Initianten des Vereins «Brennpunkt Brennessel» überzeugt (siehe oben). Deshalb winden sie der Pflanze mit ihrer Öffentlichkeitsarbeit das längst verdiente Kränzchen. •

Schweizer Garten

Im Grünen daheim



Das
meistgelesene
Schweizer
Gartenmagazin
*

Lust auf Tulpen
Schweizer Schnitttulpen

Ein blühendes Fest
Osterzweige

Zimmer im Grünen
Gartenmöbel

CHF 9.50
04
9 771423 437001