

# Uralte Nutzpflanze wird salonfähig

## Brugg im Brennpunkt der Brennnessel

(rb) - Die Schinzacherin Ingrid Baldinger bringt es auf den Punkt, den Brennpunkt: «Der Verein Brennpunkt Brennnessel bringt diese Pflanze auf den gedeckten Tisch. Sein Ziel ist es, die unterschätzte Pflanze als wertvolles Wildgemüse auf dem Markt zu etablieren. Gleichzeitig wird dadurch die Biodiversität gefördert.» Dazu beitragen sollen die Aktionstage des Vereins Brennpunkt Brennnessel, die in Brugg

vom 31. März bis am 8. April dauern und diverse Brennnessel-Aktivitäten bietet.

So wird Bio-Meier Hanspeter Meier an den beiden Freitag-Wochenmärkten von 7 bis 11 Uhr Brennnesseln teilbieten, werden Brennnessel-Brot und - Suppe zum Degustieren bereitgehalten und wird der Bioladen Buono diese ebenfalls im Angebot haben. Zusätzlich hat sich Andri Casanova

vom Restaurant Essen'z Köstlichkeiten einfallen lassen – und in der Suppenbar «souperbe» in der Storchengasse «brennesselts» auch aus allen Töpfen.

«Dieser Pflanze gehört die Zukunft», davon sind Doris Abt, Ingrid Baldinger und Martin Hofer überzeugt. Im vergangenen November haben sie den Verein Brennpunkt Brennnessel gegründet. Dieser dient als Informations- und Vermittlungsplattform für Landwirte, Produzenten, Gastronomen, Händler und Konsumenten.



### Brennnessel als «Kraftwerk»

Noch vor dem Bärlauch spriest bereits die grosse Brennnessel in Wäldern und Gärten. Ihre Saison dauert bis Mitte September. Die ganze Pflanze, Wurzel, Stängel, Blätter, Blüten, Samen: Alles ist essbar. Die frischen Brennnesselblätter entfalten ihren herb aromatischen Geschmack in diversen Gerichte. Brennnesselsamen schmecken, leicht geröstet, mild nussig. Mit ihren Inhaltsstoffen überzeugt die Brennnessel als wahres Kraftwerk. Die Pflanze ist reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralien. Die Brennnessel wirkt blutreinigend und verdauungsfördernd.

### Von wegen Unkraut

Für fünfzig heimische Schmetterlingsraupen ist sie Nahrungsgrundlage. Darüber hinaus ernähren sich zahlreiche Insekten und indirekt Vögel von ihr. Vier einheimische Schmetterlingsarten leben ausschliesslich von der Brennnessel. Dazu gehören der kleine Fuchs und das Landkärtchen. Gefällt ihr ein Standort, wächst sie ohne Pflege. Doch wir tun viel dafür, dass die Brennnessel in unseren Gärten wenige Überlebenschancen hat. Noch wächst sie an den Waldändern. Doch bereits heute ist die *Urtica urens*, die kleine Brennnessel, eine Rarität. Mehr unter

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

Ingrid Baldinger und Andri Casanova in dessen Küche mit den Ingredienzen Brennnesseln und Eiern. Unten links: Exquisit geht es Andri Casanova im Essen'z (15 Gault-Millau-Punkte) an. Er wird die Nutzpflanze während der Aktionszeit als delikate Vorspeise servieren. Und zwar als Brennnesselpüree mit gebratenen Morcheln, das Ganze als Mäntelchen für ein Onsen-Ei (Bild). Dieses auf japanische Art bei 64 Grad eine Stunde lang gegarte Ei weist eine einmalige, wachsartige Konsistenz auf und entfaltet mit den Geschmacksträgern Brennnessel und Morchel einen köstlichen Geschmack. Rechts: Am freitäglichen Brugger Wochenmarkt wird Hanspeter «Bio-Meier» Meier frische Brennnesseln anbieten.