

# Superfood Brennnessel?

Kaum eine Pflanze vereint so viele gute Eigenschaften wie die Brennnessel – und schmeckt dabei sogar noch gut.



Je grösser die Blätter, desto mehr schmerzt sie auf der Haut: Die Brennnessel, ein regionales Speise-Kraut. Foto: iStock

Das Restaurant Le Chêne wurde also kurzerhand umbenannt, am Fensterladen hängt ein gemaltes Plakat, auf dem «Ortie» steht. Auf der Menükarte der Beiz locken Bratwurst mit «moutarde à l'ortie» – Brennnesselsenf, eine Fischterrine mit Brennnesseln, und zum Dessert gibts heute eine Brennnessel-Minze-Schokoladenglace. An den Tischen prosteten sich zwei mit dem hauseigenen Brennnesselbier zu, und an einem Marktstand sind Meringues de la Gruyère zu sehen, nicht die normalen, sondern solche mit – ja, Brennnesseln. Es ist Anfang Juni, und es ist Brennnesselfest, hier, vor dem Restaurant Le Chêne in Charmey im Greyerzerland.

Schräg, denkt man noch so, googelt und liest, dass kürzlich in Winterthur etwas Ähnliches stattgefunden hat, während der Brennnesselwochen haben verschiedene Restaurants entsprechende Gerichte serviert.

## **Handschuhe nicht vergessen**

Die Brennnessel, möchte man also meinen, taucht an jeder Hundsverlochete auf. Warum? Sie ist eine Wunderpflanze. Ein Superfood – laut einschlägiger Literatur hilft

das Kraut gegen unzählige Gesundheitsleiden. Entzündungshemmend soll sie sein, cholesterinsenkend, ein Aphrodisiakum dazu und ausserdem die Haare schön machen (deshalb also wird neben dem Brennesselbierstand Haarspray verkauft!). Sie ist reich an Kieselsäure, Magnesium, Kalium, sie strotzt vor Vitamin A, C und E und hat hohe Eisenwerte.

Und sie schmeckt! Und zwar überraschend gut: Das Gigiber – eine Limonade aus Brennesselsaft mit Ingwer angereichert, erfrischt dermassen, dass man darob die Hitze vergisst, die über der Auberge Le Chêne und dem kleinen Markt liegt. Raphael Bruchez von L'Orthéria aus dem Wallis stellt seit zwei Jahren Brennesselsäfte her – weil sein Vater jeden Morgen welchen trank. Santé!

Die vitaminreichen Samen schmecken auch einfach so – als Snack direkt auf dem Feld.

In der Schweiz wachsen die Kleine und die Grosse Brennessel, und zwar ziemlich ausdauernd direkt nach der Schneeschmelze bis in den Spätherbst hinein. Am besten auf stickstoffreichen Böden, was in kompostverwöhnten Gärten gut zu beobachten ist. Brennesselblätter sowie Samen kann man im Handel bestellen. Ersteres auch frisch, etwa bei Farny.ch. Wer sich sein Essen selber pflücken will, zieht unbedingt Handschuhe an, bevor er sich an den Trieben und Triebspitzen zu schaffen macht (je grösser die Blätter, desto herber). Die vitaminreichen Samen schmecken übrigens auch einfach so, als Snack auf dem Feld.

Das bestätigt auch Eliane Wurmser. Die Projektleiterin im Gastrobereich sammelt in ihrer Freizeit Wildpflanzen – manchmal für Restaurants wie das Roots in Basel oder das Restaurant Meridiano in Bern. Einmal hat sie 2 Kilo Brennesseln geerntet für einen österreichischen Koch, der die Pflanzen in seine Knödel einarbeitete. Die Brennessel, sagt sie, sei als Wildpflanze im Essen akzeptiert – etwa so wie Bärlauch oder Löwenzahn. Wurmser, die aus Murten kommt und mittlerweile im Aargau lebt, geht oft joggen. So entdeckt sie immer wieder neue Plätze mit Wildpflanzen. Was ihr wichtig ist: Die Brennessel wächst in grossen Mengen und ist deshalb nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig.

### **Vielseitig einsetzbar**

Den Superstar Brennessel kann man in der Küche ähnlich wie den Spinat verwenden, als Suppe verarbeiten, ins Öl oder den Smoothie geben oder direkt aufs Butterbrot oder auf die Spaghetti als Pesto. Die schmerzenden Brennhaare auf den Blättern verlieren ihre Wirkung, wenn man die Brennesseln entweder in kochendes Wasser gibt, mit dem Walholz bearbeitet, mixt oder trocknet.

Für diese köstliche Quiche nach einem Rezept aus dem Buch «Unser heimisches Superfood» braucht man einen Mürbeteig, zwei Handvoll frische Brennesseln und einen Guss aus 350 g Crème fraîche, 4 Eier, Muskatnuss, Pfeffer, Salz, 1 kleine Tasse geriebener Parmesan. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, ungefähr 2 EL Semmelbrösel auf dem dünn ausgewallten Teig verteilen. Den Guss auf den Boden geben. Brennesseln ungefähr zwei Minuten blanchieren, gut ausdrücken und auf den Kuchen geben (eventuell zusammen mit anderem Gemüse wie Rübli, Randen, Zucchini). 60 Minuten backen. Lauwarm schmeckt er am besten.

*[www.le-chene.ch](http://www.le-chene.ch), [www.brennpunktbrennessel.ch](http://www.brennpunktbrennessel.ch), [www.lortheria.ch](http://www.lortheria.ch),  
[www.farny.ch](http://www.farny.ch)*

Erstellt: 08.06.2019, 12:27 Uhr