



Willkommen in Winterthur.

---

# Superfood vor der Haustür

23.05.2018

**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.**

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. Unterstützt wird das Projekt durch **Energiestadt Gold Winterthur**.

## **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 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 giffreien Garten verhelfen – Themen die brennen!

### **Brennnessel Variationen probieren**

Etliche mit Brennnesseln 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 Brennnesseln 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 Brennnesselmenüs zu kosten. In Bistros, Bioläden, Teeshops, Apotheken, am Gemüsemarkt oder auch in Bäckereien wird man ihnen ebenfalls begegnen.

### **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 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 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, sind die Verarbeitungsmöglichkeiten enorm vielseitig. In Säften und Smoothies ist die Brennnessel 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 Müesli 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](#) .

---