

Medienmitteilung

Oetwil am See, 15. Februar 2017

Verein will Brennessel als Delikatesse etablieren

Der Verein Brennpunkt Brennessel bringt die *Urtica dioica*, bekannt unter dem Namen Grosse Brennessel, auf den gedeckten Tisch. Das Ziel ist, die Nutzpflanze als gesunde Delikatesse auf den Markt zu bringen und so gleichzeitig die Artenvielfalt zu fördern.

Der Verein Brennpunkt Brennessel wurde vergangenen November von den drei Initiantinnen Doris Abt, Ingrid Baldinger und Martin Hofer ins Leben gerufen. "Dieser Pflanze gehört die Zukunft", sind die drei überzeugt. Der Verein dient als Informations- und Vermittlungsplattform für Landwirte, Produzenten, Gastronomen, Händler und Konsumenten.

Lokaler Superfood für Mensch und Tier

Jetzt im Frühling beginnt nicht nur der Bärlauch, sondern eben auch die Brennessel im Wald oder im Garten zu spriessen. Die Brennessel-Saison dauert bis Mitte September. Wegen der Brennhaare hüten sich viele davor, die Pflanze zu berühren, geschweige denn sie zu essen. Was viele nicht wissen: 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 Brennhörchen ab und brennen nicht mehr.

Die Brennesselblätter entfalten ihren herb-aromatischen Geschmack frisch am besten in Salaten, als Beigabe im Quark, gebacken in einer Quiche oder gekocht in Suppen oder auch als Pesto-Sauce für Pasta. Sogar die Brennesselsamen schmecken frisch oder geröstet mild nussig. Auf das Butterbrot oder das Müesli gestreut liefern sie ein wertvolles Frühstück.

Die Brennessel überzeugt nicht nur geschmacklich, sondern ist darüber hinaus 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. Die Brennesselsamen sind genau so reich an Eiweiss wie die aus Südamerika eingeflogenen Chia-Samen.

Von wegen Unkraut

Neben ihrer Rolle als lokalem Superfood für uns Menschen ist die Brennessel auch Nahrung für fünfzig heimische Schmetterlingsraupen. Darüber hinaus ernähren sich zahlreiche Insekten und somit indirekt viele Vögel von ihr. Für vier unserer hiesigen Schmetterlingsarten ist der Verzehr von Brennesseln gar überlebensnotwendig – darunter für den kleinen Fuchs.

In unseren Gärten ist die Brennessel kein besonders gern gesehener Gast und somit auch kein häufiger mehr. Als Experiment könnte man sie deshalb auch einmal stehen lassen und zum Probieren ein Blättchen für den Salat von ihr zupfen. Mähen oder Ausreissen bringt sie unkompliziert wieder zum Verschwinden.

Brennessel-Variationen probieren

Im Rahmen einer ersten Aktion bringt der Verein Brennpunkt Brennessel Produzenten und

Gastronomen zusammen. Interessierte dürfen in Restaurants, einer Suppen-Bar, einem Garten-Center, an einem Gemüsemarkt oder auch in einer Bäckerei von verschiedenen Brennnessel-Variationen probieren.

Ort und Datum der Veranstaltungen entnehmen Sie der Website des Vereins. Dort finden Sie ausserdem weitere Informationen und Rezeptideen von Rebecca Clopath oder der Buchautorin Gabriele Leonie Bräutigam.

www.brennpunktbrennnessel.ch.

Kontakt:

Verein Brennpunkt Brennnessel
Doris Abt
8618 Oetwil am See
d.brennnessel@gmail.com
Tel. 076 568 00 75

Die Bilder stehen in druckfähiger Auflösung zum Download unter www.brennpunktbrennnessel.ch/presse bereit.



