

Brenn - und Taubnesseln (Info)

Kategorien: Information, Gewürze, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Die einen sehen sie als Unkraut, die anderen eher als Nutzpflanzen, denn sie bereichern durchaus den Speiseplan: Brenn- und Taubnesseln wachsen in Gärten und an Wegesrändern. Sie lassen sich wie Spinat zu Gemüse verarbeiten. Taubnesseln besitzen keine Brennhaare und schmecken auch unerhitzt sehr aromatisch, zum Beispiel im Salat. Im Frühjahr wird das ganze Kraut verwendet, später nur der Spross mit oder ohne Blüten. Taubnesseln sind leckere Zutaten zu Dips und Kräuterquark. Alternativ lässt sich mit ihnen auch eine schmackhafte Frühlings-Kräuter-Bowl ansetzen.

Leicht zu unterscheiden ist man sie im Krieg nur, weil man nichts anderes hatte, verpoente man sie später als Unkraut: die Brennessel und ihre Zwillingschwester die Taubnessel. Dabei werden beide Pflanzenfamilien zu Heilzwecken genutzt, haben einen hohen Nährwert und sind bekömmlich und lecker. Wer denkt, Taub- und Brennesseln seien schlecht auseinander zu halten, der täuscht sich gewaltig. Man muss nicht erst einen unangenehmen Fühltest machen, denn deutliche optische Merkmale unterscheiden die Gewächse, die uebrigens nicht miteinander verwandt sind.

Taubnesseln, die zur Familie der Lippenblütler gehören, haben quirlförmig angelegte Blüten in weiss, gelb oder rot. Die einzelne Blüte bildet einen Schlund mit grosser Oberlippe und kleinerer Unterlippe. Die Blätter stehen sich immer paarweise gegenüber, ihre Stängel sind vierkantig. Ab März sind die auffälligen grossen Blüten nicht mehr zu übersehen. Man findet Taubnesseln ueberall in unseren Wäldern. Beim Pflücken sollte man wie bei allen Wildgewächsen um Strassen und Ackerflächen einen grossen Bogen machen, da hier die Belastung mit Schadstoffen hoch sein kann.

Die weisse Taubnessel (*Lamium album*) blüht von März bis September. Sie wird in der Medizin als Hauttonikum eingesetzt. Der Sud aus den Blüten wirkt adstringierend, also entzündungshemmend und blutstillend.

Ein Tee aus den Blüten ist schleimlösend und daher gut gegen Erkältungen. Ausserdem hilft er bei Menstruationsbeschwerden und stärkt die Gebärmutter. Die Blüten sollte man besser im Reformhaus oder in der Apotheke kaufen, denn bis man 1 Kilogramm Blüten gesammelt hat, vergehen gut und gerne 90 Stunden.

Auch die nicht so häufige gelbblühende Goldnessel (*Lamium galeobdolon*) ist eine Taubnessel und brennt daher nicht auf der Haut. Sie blüht bis Mitte Mai und bevorzugt schattige Standorte. Die Blätter der jungen Triebe sind silbrig gescheckt. Egal, ob weiss, gelb oder auch rot: Wer einmal den Nektar aus den Blüten gesaugt hat - wie es auch Hummeln oder Bienen machen - wird es immer wieder tun. Die Pflanze trägt auch den Beinamen "Bienensaug".

Die Brennessel (*Urtica dioica*) hat dagegen unscheinbare, grauweisse Blüten, die aussehen wie überzuckerte kleine Ästchen. Der Stängel ist rund, und die Blätter bilden jeweils kleine Gruppen mit grossen und ganz kleinen Blättern. Auf der Blattoberfläche der

Brenn - und Taubnesseln (Info)

(Fortsetzung)

grossen Blaetter befinden sich die Brennhaare. Vor allem das fluechtige Streifen der Blaetter wirkt brennend auf der Haut. Festes Zupacken und erst recht das Falten des Blattes macht die Brennhaare unschaedlich. Wer sich trotzdem verbrannt hat, dem hilft der Saft des Spitzwegerichs, den man auch am Wegesrand vorfindet. Ansonsten kann man natuerlich am besten mit Handschuhen und langen Hosen den juckenden Hautquaddeln vorbeugen.

Brennesseln haben eine hohe Konzentration an Mineralsalzen und Vitaminen. In den Brennhaaren befinden sich Histamin und Serotonin. Histamin ist ein Botenstoff fuer viele Reaktionen im menschlichen Koerper. Serotonin brauchen wir fuer ein intaktes Zentralnervensystem. Brennesseltees haben sich zur Behandlung von Blasen- und Nierenerkrankungen bewaehrt, denn sie wirken entwaessernd und blutreinigend. Ein Aufguss aus der Brennesselwurzel lindert Prostatabeschwerden.

Nur obere Sprosse ernten Von den Brennesseln werden nur die oberen Sprosse gepflueckt ? ohne Blueten. Die Taubnesseln kann man im Fruehjahr ganz verwenden. Spaeter im Jahr nimmt man auch hier nur die oberen Sprosse mit und ohne Blueten. Brennesseln gelten als der Indikator fuer stickstoffreiche Boeden. Mit Hitze und Trockenheit haben sie keine Probleme. Taubnesseln bevorzugen dagegen Halbschatten, aber eine Haeufung von Brenn- und Taubnesseln am selben Standort ist dennoch keine Seltenheit. Also ist auch beim Pfluecken von Taubnesseln Vorsicht geboten.

Vom Wegesrand in den Topf Der Verarbeitung der Nesseln in der Kueche sind keine Grenzen gesetzt. Brennesseln kann man bei den meisten Gerichten statt Spinat nehmen. Fuer den Kaltverzehr muessen sie wegen der Brennhaare unbedingt blanchiert werden. Taubnesseln schmecken auch ungekocht sehr aromatisch, zum Beispiel in Salat, Bowle oder Dip.

Weitere Informationen

Kraeuterkurse: Fragen Sie bei den Lokalgruppen der Umweltverbaende nach Kraeuterkursen. Auch Waldschulen haben oft integrierte Sammelund Kochkurse im Programm. Fuer unseren Film haben wir einen Kurs der Waldschule Muensterland begleitet:

* Waldschule Muensterland e.V. Waltraud Stein-Kebbel Fridericusstr. 20 48161 Muenster Tel. (0 25 33) 43 28 Internet: www.waldschule.muenster.de E-Mail: waldschule@muenster.de

Buchtipps:

- * Eva Hanke und Ernst Wegner Die Heilkraft der Brennessel Droemer Knauer, 2000 ISBN 3-426-87041-X Preis: 6,90 Euro
- * Dr. Joachim Niklas Wildgemuese Mehr als eine gesunde Alternative TRIAS, 1999 ISBN 3-8937-3493-7 Preis: 12,95 Euro
- * Heide Hasskerl Holunder, Dost und Gaensebluemchen. Vegetarische Rezepte mit wilden Kraeutern und Fruechten Pala, 2000 ISBN 3-89566-149-X Preis: 12,80 Euro
- * Heide Kluge Brennessel Heilpflanze und mehr Haug, 1999 ISBN 3-7760-1751-1 Preis: 17,95 Euro

Rezepte: Weisse Taubnesseln im Teigmantel Taubnessel-Mallung Erdbeer-Brennessel-Kresse-Salat Brennessel-Bratlinge