

Brennnessel - Unscheinbare Alleskönnerin (Info)

Kategorien: Information, Gewürze

Zutaten für: 1 Text

1 Info

Anleitung:

Lat: Urtica Diorica L. - Grosse Brennnessel Urtica Urens L. - Kleine Brennnessel Brennnesselgewaechse, Urticaceae

Volksnamen: Donnernessel, Hanfnessel, Nessel

Inhaltsstoffe der Brennnessel:

- * hoher Vitamin-C-Gehalt (doppelt soviel wie Zitronen)
- * B-Vitamine
- * Vitamin E
- * Flavonoide
- * Carotinoide
- * Chlorophyll
- * Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium
- * Kieselsaeure
- * Spurenelemente
- * Phytohormone (Acetylcholin, Serotonin, Histamin)

Ob in der Brennnessel blutzuckersenkende Stoffe, die "Glukokinine", enthalten sind, ist nicht endguelteig geklaert Brennnesseln von geduegten Wiesen koennen einen hohen Nitratwert aufweisen

Brennhaare: Histamine, Acetylcholin, Ameisensaeeue

Wirkung:

Die Brennnessel gilt allgemein als ein so uebles Unkraut, dass auch die wissenschaftliche Medizin diese Pflanze lange missachtet hat. Doch das aendert sich heute. Die Brennnessel ist eines der vitamin und mineralstoffreichsten Wildgemuese. Blattsalat ist im Vergleich dazu ein inhalts - und geschmacksarmes Gruenfutter.

Der Vitamin- und Mineralstoffreichtum der Brennnessel hilf ueber Erschoepfungszustande hinweg. Brennnesseln regen den gesamten Stoffwechsel, wirken entgiftend, blutreinigend und harntreibend. Sie sind daher besonders gut fuer Fruehjahrenkuren geeignet. Auch das BGA erkennt Brennnesseltee als geeignetes Mittel bei Problemen mit dem Wasserlassen an. Wie viele Fruehjahrskraeuter wirken auch die Brennnesselblaetter generell aktivierend und entgiftend. Sie sind wirksam bei Gicht, Rheuma, Galle und Leberbeschwerden.

In der Volksmedizin ist der Brennnesselsaft beliebt, den man selbst zubereiten kann: Man zerschneidet die ganzen Pflanzen, weicht sie in Wasser ein und presst sie nach einem Tag mit einer Presse oder einem Entsafter aus. Ein solcher Saft enthaelt die wirksamen Inhaltsstoffe konzentriert und ist ein gutes Rezept gegen Fruehjahrsmuedigkeit. Auch die Fruechte der Brennnessel, die haeufig faelschlicherweise als Samen bezeichnet werden, verfuegen ueber interessante Inhaltsstoffe wie Proteine, Carotinoide und Chlorophylle. Produkte aus Brennnesselfruechten werden sogar in Apotheken als Kraeftigungsmittel fuer aeltere Menschen verkauft.

Pfarrer Sebastian Kneipp, der bekanntlich nicht zimperlich mit seinen Patienten war, strich ihnen mit frischen Brennnesseln ueber

Brennnessel - Unscheinbare Alleskönnerin (Info)

(Fortsetzung)

die Haut und die Gelenke. Das sollte gegen Rheuma und Gelenkschmerzen helfen. Andere empfehlen bei rheumatischen Fingern, die Brennnessel mit ungeschuetzten Haenden zu pfluecken. Tatsache ist, dass die Brennhaare das Blut unter die Hautoberflaeche ziehen und sie erwaermen.

Ernte und Kulinarisches:

Wir werden noch erleben, dass dieses "Unkraut" schlechthin als wichtige Kulturpflanze grossflaechig angebaut wird. Sie haette es verdient. Das finden inzwischen auch die Feinschmecker. Luxusrestaurants lassen sich 50 g Brennnesselspitzen fuer 1,94 Euro zuschicken.

Freuen Sie sich im Fruehjahr auf die ersten Brennnesseln! Der Brennnessel reserviert man am besten im Garten einen festen Stammplatz. So hat man immer saubere und unbelastete Pflanzen und die Schmetterlingsraupen freuen sich. Die feinsten Sprossen und Blaetter kann man im Fruehjahr sammeln, die Treibspitzen sind jedoch das ganze Jahr ueber schmackhaft. Die harten Stengel sind zum Verzehr nicht geeignet. Vor Schmerzen beim Pfluecken braucht man keine Angst zu haben. Der Trick besteht daran, einfach ganz beherzt und kraeftig zuzufassen. Dann zerquetscht man die Brennhaare zwischen den Fingern und sie koennen die Haut nicht mehr einritzen. Auch eine entschlossene Bewegung von unter nach oben verhindert das gefuerchtete Brennen. Oder man fasst nur die aeusserste Blattspitze an, schneidet die obersten Blaetter ab und laesst dann die Pflanze in den Korb fallen. Handschuhe sind dann nicht mehr notwendig.

Kuechentipps:

Geniessbar wird die Brennnessel durch kurzes Blanchieren oder Einlegen in Oel. Oel nimmt den Brennhaaren ihre Wirkung und man kann die Blaetter dann auch roh verzehren. Kleingehackte Brennnesseltriebe in Butter ergeben einen ausgefallenen und aromatischen Brotaufstrich. Junge Blaetter geben Ruehreiern, Salaten und Suppen ein feines Aroma. Sie koennen auch einzeln in Bierteig ausgebacken werden. Als Gemuese schmecken die Brennnesselblaetter am besten wie Spinat zubereitet: Also zunaechst in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen, abschrecken, grob hacken, mit geduensteten Zwiebeln kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, eventuell mit Zitronensaft und Creme fraiche verfeinern. Fuer ein Hauptgericht fuer vier Personen braucht man etwa ein Kilogramm. Man kann den Brennnesselspinat auch mit Giersch oder Taubnessel kombinieren, mit der die Brenneseel uebrigens botanisch gar nichts zu tun hat. Auf diese Weise sammelt man schneller grosse Mengen und auch geschmacklich bietet die Mischung Vorteile. Fuer einen entgiftenden Fruehlingstee werden eine Handvoll Blaetter in ein viertel Liter kochendes Wasser gegeben und fuef Minuten weitergekocht. Dann abgeseiht und schluckweise getrunken. Morgens und abends eine Tasse ist die ideale Fruehjahrkur.

Rezepte: Spargel mit Brennnesselsosse "Jungfrau Maleen"
Brennnesselgetraenk "Wilder Fruehling"