

Kräuterwissen April 2018

EGK Newsletter

Weisse Taubnessel

Weisse Taubnessel = *Lamium album* // Lippenblütler = Lamiaceae
Flurnamen: Heiternessel, Bienensaug

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

«Am Strassenrand mit Staub bedeckt, blüht eine Nessel, die ist taub. Sie blüht bei Sonnenschein und Frost, mühselig, aber doch getrost. Dereinst, am Tage des Gerichtes (sie hört von den Posaunen nichts), wird Gott ihr einen Boten schicken. Der wird die taube Nessel pflücken und in den siebten Himmel bringen. Dort hört auch sie die Engel singen».

Treffender auf den Punkt gebracht als dies der österreichische Schriftsteller Karl Heinrich Waggerl (1897–1973) getan hat, kann man die Taubnessel nicht beschreiben.

Die heilige Hildegard von Bingen (1098–1179) gab der Taubnessel den Namen «binensug», was so viel wie Bienensaug bedeutet. Es ist aber anzumerken, dass sich eher Hummeln und Schmetterlinge an dem honigsüssen Blütennektar laben.

Der englische Kräuterkundler Gerard (1545–1612) empfahl die Taubnessel auch ohne Beschwerden regelmässig als Haustee zu trinken, um *«das Herz fröhlich zu machen und den Lebensgeist zu erfrischen»*.



Botanik und Kultur

Alte Kräuterbücher, bis ins 19. Jahrhundert «Kreuterbücher» genannt, sind nicht nur Sammelobjekte.

Sie sind auch sehr wertvolle Zeitdokumente der damaligen Kräutervelt. Es ist faszinierend, was die Autoren schon damals wussten, und mit welchem grossem Wissenshintergrund diese Werke damals geschrieben und gestaltet wurden. Man findet in diesen Schriften immer wieder erstaunliche Hinweise auf alte Kräuter-, Beeren- und Gemüsesorten, die auch in unserer sehr schnelllebigen Zeit immer wichtig sein werden.

Obwohl sie nicht verwandt sind, ähnelt die Taubnessel der Brennnessel. Der Wuchs ist buschig und die Blätter sind gegenständig, herzförmig und am Rand eingesägt, aber ohne Brennhaare, wie sie die Brennnessel hat. Der Gattungsname *Lamium* leitet sich vom griechischen Wort *lamos* (Rachen, Mund) ab und deutet auf die Form der Blüten hin, die aufgerissenen Mündern gleichen.

Die weisse Taubnessel ist eigentlich sehr anspruchslos. Vermehrt wird sie durch Aussaat oder durch Teilung älterer Stöcke. Die Blütezeit erstreckt sich von Mitte April bis in den Hochsommer hinein. Nicht selten blüht die weisse Taubnessel aber auch noch in den Herbstmonaten. Die reinweissen Blüten sind in Quirlen angeordnet.

Die weisse Taubnessel ist eigentlich keine Gartenpflanze, sondern darf eher als Wildkraut bezeichnet werden. Man findet sie über ganz Europa verteilt an sonnigen bis halbschattigen Wegrändern, Hecken, Rainen und auf mässig feuchten Wiesen.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Wirksame Teile dieses Wildkrautes sind die Blüten, blühenden Sprossspitzen und die Blätter. Die medizinischen Eigenschaften werden in der Literatur wie folgt beschrieben: blutreinigend, blutstillend, wundheilend und entzündungshemmend. Bringt Linderung bei Menstruationsbeschwerden. Kräuterpfarrer Johann Künzle empfahl für den Winterbedarf: *«Sammelt Taubnesselblätter und Blüten und dörst sie lange und gründlich an der Sonne».*

Die frischen oder getrockneten Pflanzenteile werden als Tee – das Teekraut zehn bis 15 Minuten sieden – bei Magen- und Darmbeschwerden, sowie bei Katarrh der oberen Atemwege eingesetzt.

Die weisse Taubnessel ist ein leider etwas in Vergessenheit geratenes Kraut. Wenden Sie sich bei Fragen der Anwendungsmöglichkeiten an einen ausgewiesenen Drogisten oder Naturheilpraktiker.

Verwendung in der Küche

Junge, vitaminreiche Blätter und Triebe lassen sich im Frühjahr zu gluschtigen Salaten verarbeiten. Die Taubnesselblätter können auch mit verschiedenen Blattsalaten gemischt werden. Dazu empfehlen wir Ihnen, ein leicht süßliches Dressing, zum Beispiel auf der Basis von Tannenschössling-Honig, herzustellen.

Als Gemüse können die jungen Blätter auch gemischt mit Spinat und Brennnesseln, blanchiert und mit Kartoffelscheiben vermischt, mit Reibkäse überstret zum Beispiel als Grundlage für einen feinen Kartoffel-Gemüse-Gratin eingesetzt werden. Dieser Gratin kann vorgängig zubereitet werden und hält sich im Kühlschrank auch einige Tage. Auch als chüschtiges Suppenkraut verfeinert die weisse Taubnessel so manches Gericht.




Rezept

Taubnessel-Quiche Für eine Springform von 24–26 cm

Teig:

- 220 g Weissmehl
- 120 g Butter
- 1 Ei
- 2 Prisen Salz

Belag:

- 4–5 Handvoll Taubnesselblätter von der weissen Taubnessel
- weisse Taubnesselblüten
- 4 Bio-Eier
- 1 Zwiebel
- 80 g geriebener Sbrinz
- 1 Becher saurer Halbrahm (180 g)
- wenig Salz und Pfeffer

Teig:

Butter in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Es kann sein, dass noch etwas Mehl untergeknetet werden muss. Der Teig ist gut, wenn er nicht mehr an den Fingern klebt. Teig in Klarsichtfolie einpacken und für eine Stunde kühl stellen.

Springform einfetten. Backtrennpapier auf den Boden der Springform legen. Die Grösse des Bodens auf dem Backtrennpapier aufzeichnen, dann ausschneiden.

Den Teig auf die Backtrennpapier-Vorlage legen und auf dem Papier auswallen. Der Teig sollte etwa 2 cm grösser ausgewallt werden. Den ausgewallten Teig mit dem Papier in die Springform legen. Den Rand etwas hochziehen. Teig mit einer Gabel einstechen.

Belag:

Die Blüten von den Stängeln der Taubnessel zupfen und beiseite stellen. Die Zwiebel fein hacken. Die Spitzen und schönen Blätter der Taubnessel vom Stängel zupfen und waschen. Die tropfnassen Blätter und die gehackte Zwiebel in die Pfanne geben und bei kleinem Feuer eine Minute dämpfen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Etwas auskühlen lassen. Auf dem Teig verteilen.

Backofen auf 180° C vorheizen.

Die Eier verquirlen, Sauerrahm dazugeben. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Den Guss über die Blätter giessen.

Die Quiche bei 180° 35 Minuten backen. Die Blüten über die gebackene Quiche verteilen. Zu Salat servieren.