



Kräuterwissen

Brennnessel *Urtica dioica* L. (Urticaceae)

Wegen den überaus vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der «brennenden Nessel» in der Naturheilkunde kann man sich wirklich fragen, ob diese Pflanze wirklich zu Recht als «Unkraut» bezeichnet werden darf.



Geschichte, Botanik und Kultur

Der botanische Name *urtica* ist abgeleitet von *urere* – was soviel bedeutet wie «brennen».



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

«Brennende Nesseln» sind reich an Vitaminen sowie Mineralien und liefern einen grüngelblichen Farbstoff (Chlorophyll), welcher u. a. zur Färbung von Wolle verwendet wird.



Rezept

Brennnessel-Risotto



Geschichtliches – Brennnessel

In alten Schriften, Märchen und Fabeln finden sich Hinweise, woher der Name der brennenden Nessel eigentlich stammen könnte.

Vor langer Zeit lebte eine Nessel mit ihren Eltern am Rande einer Waldlichtung. Sie waren zusammen sehr glücklich und zufrieden und genossen jeden Tag die Sonnenstrahlen. An einem heissen Sommertag bemerkte der Nesselvater, dass die Tiere im Wald und die Vögel auf den Bäumen sehr unruhig waren. Er ging in den Wald hinein und kam aber sehr rasch wieder zur Lichtung zurück. Er rief: «Weib und Kind – der Wald brennt!»

Das Feuer breitete sich blitzartig aus und erreichte sehr rasch auch die Waldlichtung. Die Nesseln mussten um ihr Leben rennen. Plötzlich stolperte das Weib. Der Nesselvater wollte ihr noch helfen, aber es war zu spät. Vater und Mutter Nessel gingen rasch in Flammen auf und verbrannten qualvoll.

In diesem Augenblick fing es an zu regnen und der Regen löschte das Feuer. Das Nesselkind war sehr traurig und weinte bis es in der Nacht einschlief. Als es am anderen Morgen aufwachte, staunte das Nesselkind nicht schlecht, als einige neue Nesseln aus der Asche gekeimt waren. Die Freude darüber war sehr gross und sie lebten fortan immer in einer Gemeinschaft und waren glücklich und zufrieden. Aus diesen Brennnesseln wuchsen immer wieder neue heran, welche als Wildgemüse bei Bauern und Jägern grossen Anklang fanden. In späteren Jahren entdeckten Kräuterhexen die Wirksamkeit der Brennnesseln gegen mancherlei Gebrechen und Krankheiten.

Botanik und Kultur

Name: Grosse Brennnessel = *Urtica dioica*

Kleine Brennnessel = *Urtica urens*

Volkstümliche Namen: «brennendes Spinatkraut»

Die Brennnessel mit ihrem verzweigten, kriechenden Wurzelstock wächst praktisch überall, wobei nährstoffreiche Standorte im Umkreis von Siedlungen und Gärten besonders starke Pflanzen hervorbringen.

Aber auch in Auenwäldern und am Waldrand, auf Weiden wie auch auf Schuttplätzen ist diese Pflanze häufig anzutreffen.

Der vierkantige Stängel wird 30 bis 150 cm hoch. Die daran stehenden Blätter sind dunkelgrün und kreuzgegenständig angeordnet und mit Brennhaaren versehen, welche bei Berührung zur bekannten Rötung der Haut führen können. Die lockeren Blütenrispen sind grünlich und eher unscheinbar.

In einer alten Schrift aus dem Jahre 1653 ist nachzulesen, dass – «sie eigentlich keinerlei Beschreibungen benötigt; man ertastet sie selbst in dunkelster Nacht».

Der Grundgeschmack der Brennnessel ist jenem des Spinates sehr ähnlich und deshalb ist es nicht weiter verwunderlich, dass dieses fast nicht auszurottende Unkraut auch als «brennendes Spinatkraut» im Volksmund bekannt ist.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die Brennnesseln, einschliesslich der Blüten, werden erfolgreich zur Behandlung von mancherlei Gebrechen und Krankheiten eingesetzt.

Dazu wird im Sommer zu Beginn der Blüte die ganze Pflanze geerntet und für Flüssigextrakte, Salben, Tinkturen getrocknet.

Die harntreibende Wirkung eines Brennnessel-Tees ist seit alters her als probantes Hausmittel sehr bekannt und auch geschätzt.

Die blutbildende, blutreinigende und blutstillende Wirkung der «brennenden Nessel» wird bis in die heutige Zeit in der Volksmedizin wie auch in der Hausapotheke der Grossmutter hoch geschätzt. Innerlich wird die Brennnessel auch zur Linderung von Arthritis, Gicht, Rheumatismus, Prostatavergrösserungen, Hautbeschwerden, starker Menstruation sowie äusserlich gegen Neuralgie, Kopfhaut- und Haarproblemen, Insektenstiche und Verbrennungen angewendet.

Die faserreiche Pflanze wird seit der Bronzezeit und bis in die heutigen Tage zur Herstellung von Nesseltuch und Garnen verwendet.

Im biologischen Pflanzen- und Gartenbau wird Brennnessel-Tee oder Brühe erfolgreich zur Stärkung, Schädlingsminderung und zur Düngung von Gemüse, Blumen und Kräutern eingesetzt.

Verwendung in der Küche

Die jungen Blätter werden wie Spinat zubereitet, als geschmacksvolle Brennnesselsuppe genossen, oder vermischt mit Kartoffeln zu Gratins verarbeitet.

Ein Frühlingsalat mit feinen Brennnesselblättern und Gänseblümchenblüten, dies ist eine Augenweide der besonderen Art. Wir möchten an dieser Stelle kurz darauf hinweisen, dass die jungen Triebspitzen und Blätter der Brennnessel nicht roh gegessen werden sollten, sondern ca 3 Sekunden kurz blanchiert und vorsichtig mit einem Nudelholz abgerollt werden müssen, damit sie ihre Brennhaare verlieren.

Eier- und Gemüsegerichte, Käse- und Teiggerichte, Saucen und Gemüsesäfte sind weitere Möglichkeiten, wie die brennende Nessel als gesunde und natürliche Beilage verwendet werden kann.

Als Aromamittel für Bier, in Füllungen und in Pesto sind weitere Möglichkeiten, diese aussergewöhnliche Wildpflanze in der Küche zu verwenden.



Rezept

Brennnessel-Risotto

Für 3–4 Personen

1 EL	Olivenöl
2	mittelgrosse Zwiebeln
2 handvoll	kleine Brennnesselblätter
350 g	Risottoreis
1 dl	Weisswein
7–8 dl	Wasser
1–2 TL	Bouillonpaste oder -pulver
120 g	Masgonzola

- Zwiebel halbieren und fein hacken.
- Brennnesselblätter waschen.
- Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln dazugeben, dünsten. Die Brennnesselblätter und den Reis dazugeben, kurz mitdünsten.
- Mit Weisswein ablöschen.
- 4 dl Wasser und die Bouillon dazugeben. Aufkochen, dann auf kleinem Feuer weiterköcheln.
- Von Zeit zu Zeit rühren und etwas Wasser dazugeben.
- Nach etwa 20 Minuten den Masgonzola dazu geben, rühren.
- Zu einem gemischten Salat servieren.

