

Die Brennnessel



Die Brennnessel ist eine häufige und sehr anspruchslose Wildpflanze, die fast überall von Frühjahr bis Herbst an Waldrändern, in Brachflächen, im Unterholz, aber auch in Gärten zu finden ist.

Meist wächst sie in dichten Gruppen und bedeckt auch mal größere Flächen. Sie kann zwischen 30-120 cm hoch werden.

Wegen ihrer unangenehmen Brennhaare verbinden die meisten Menschen oft schlechte Erfahrungen mit der Brennnessel, dabei gehört sie zu einer der wichtigsten Pflanzen unserer heimischen Natur. Die Brennnessel ernährt und schützt hunderte von Insektenarten, darunter über fünfzig Schmetterlingsarten. In ihrem hohen Wuchs finden viele kleinere Säugetiere Unterschlupf, und ihre Samen versorgen zahlreiche Vogelarten mit Nahrung.

Wie erkenne und nutze ich sie?

Sehr leicht zu erkennen sind die Blätter der Brennnessel.

Die bis zu 20 cm langen und bis zu 15 cm breiten Laubblätter sind auffallend gesägt, leicht herzförmig und spitz zulaufend. Die Blattoberfläche ist stark strukturiert.

Sowohl die Blätter als auch der Stängel enthalten die berüchtigten Brennhaare, die aus Kieselsäure bestehen und Ameisensäure enthalten.



Von Ende Juni bis in den Oktober hinein wachsen die kleinen, unauffällig grünen Blüten in Rispen am oberen Drittel der Pflanze. Die Blüten sind zweihäusig, es gibt also männliche und weibliche Blüten. Die Samen entwickeln sich nach der Blüte im Spätsommer und Herbst.

Junge Pflanzen (hellgrüne Blätter) und die oberen Triebspitzen von ausgewachsenen Pflanzen (dunkelgrüne Blätter) werden zwischen März und November in der Küche und Heilpflanzenkunde verwendet.



Eine einfache Zubereitungsart ist der Brennnesseltee aus frischen oder getrockneten Blättern. Aber auch wegen ihres sehr aromatischen Geschmacks wird sie in der Wildkräuterküche für Suppen, Pestos und Salate verwendet oder auch mal wie Spinat zubereitet.

Das kurze Überbrühen der Blätter mit heißem Wasser machen die Brennhaare unschädlich, so dass man die Pflanze mit bloßen Händen anfassen und verarbeiten kann.

Wie wirkt sie?

In der Naturapotheke erfreut sich die Brennnessel großer Beliebtheit.

Die Pflanze reinigt, entschlackt und stärkt den Organismus, wirkt entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, immunsystemstimulierend und schmerzlindernd.

Sie fördert die Durchblutung, wirkt bei Harnwegsinfekten und Nierenleiden und diversen Hauterkrankungen.

Die Hauptwirkstoffe sind Flavonoide, Phytosterole, zahlreiche Mineralstoffe wie Kieselsäure, Kalium und Eisen sowie Carotinoide und Acetylcholin.

Christinas Brennessel-Pizza

Zutaten für ein Blech vegane Pizza



Für den Teig:

400 gr. Dinkelvollkornmehl

3 Eßl. Olivenöl

1 Päckchen Backpulver

175 ml. lauwarmes Wasser

Für den Belag:

Tomatensoße

etwas Olivenöl

frische Brennesseln

veganen, geriebenen Käse



Die Teigzutaten miteinander verkneten, den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Teig mit Olivenöl einpinseln und die Tomatensoße darauf verteilen.

Mit frischen, abgebrühten Brennnesselblättern und Käse belegen und bei 220 °C für ca. 15-20 Minuten im Backofen (Ober-/Unterhitze) backen.

Fertig :-)
Sooooo Lecker!



Der Belag ist auch mit weiteren Zutaten, wie Mais, Pilzen, Paprika... kombinierbar.

Guten Appetit!