

Wild- und Heilkräuter-Portrait im Monat Mai

„... wer kennt sie nicht?“

Die große Brennnessel



Urtica dioica

Die Brennnessel ist eine mehrjährige, heimische Wild- und Heilpflanze. Sie ist vor allen Dingen bekannt für ihre schmerzhaften Brennhaare. Wer hat nicht schonmal eine durchaus schmerzhaft Begegnung mit dieser wehrhaften Pflanze gehabt.

Sie wächst auf stickstoffreichen Böden, wird 30–150 cm hoch und blüht von Juli bis September

Sie hat nicht nur einen hohen Wert für **unsere Ernährung**, sondern dient auch als sehr wichtige **Futterpflanze** für zahlreiche heimische **Schmetterlingsraupen**. Bekannte Schmetterlingsarten wie z.B. Admiral, Kleiner Fuchs oder Tagpfauenauge legen ihre Eier auf den Brennnesselblättern ab. **Daher bitte keine Brennnesseln sammeln, wenn Schmetterlingsraupen auf den Blättern sichtbar sind.**

Durch Ihre **Inhaltsstoffe** wie z.B. Eisen, Vitamin C und Kieselsäure, ist die Brennnessel für uns als **Heil- und Küchenkraut** besonders wertvoll.

In der **Heilanzwendung** werden zahlreiche Einsatzgebiete genannt, wie: Blutreinigung, Blutarmut, Eisenmangel, Allergien, Hautleiden, Haarausfall, Nierenerkrankungen, Harnwege, Wassereinlagerungen, Gelenkentzündungen, Gicht und Rheuma.

Fotos: Karin Blumenkamp

Die Brennnessel verwenden wir in Bruchhausen gerne zur Zubereitung von „**Spinat**“. Hierzu stellen wir eines unserer beliebten Rezepte von Bernd May mit Brennnessel, Giersch und Hopfensprossen zur Verfügung.

Bei Fragen zu Kräutern im Allgemeinen können Sie sich gerne an die Verfasserin, Karin Blumenkamp wenden:

info@naturschutzzentrum-bruchhausen.de

Bernds Rezept:

„Spinat aus Giersch, Brennnesseln und Hopfensprossen“

(es geht hier um den „grünen Brei“ wie bei Popeye; nicht um Blattspinat wie bei Pizza !!)

Angegebene Mengen beziehen sich auf 2-3 Personen

Geerntete Wildkräuterzutaten (in der Zeit von Mitte April bis Mitte Mai <je nach Frühlingsverlauf> aus dem Garten oder von guten Stellen in der Natur). Ich ernte nur unbeschädigte, hübsche und reine Triebspitzen und Blätter von:

PFLANZLICHE BESTANDTEILE

- Giersch, 150 Gramm,
- Brennnesseln 80 Gramm, und
- Hopfen-Triebspitzen 40 Gramm, (kann man auch frisch beim Biogärtner auf dem Markt kaufen).
- Dazu bevorzugt auch einen weichen Zentraltrieb (~30 cm) vom gerade austreibenden Maggikraut (ggf. durch 1 EL gekaufte Trockenware ersetzbar).

WÜRZBEITRÄGE

je nach individuellem Geschmack

- einen glatt vollen Esslöffel (EL) Muskat (meines Erachtens unverzichtbar);
- einen Teelöffel (TL) Salz und – diesen Geheimtipp empfehlen alle Küchenfachleute: bei der Zugabe von Salz immer auch die gleiche Menge Zucker begeben, bei Allem. (Von beidem allerdings so wenig, als möglich!);
- Zucker oder Honig (auch alt übrig gebliebenen Honig; er verdirbt nicht);
- 1 TL Pfeffer (egal welchen, wir hatten zuletzt geschenkt bekommen: <grünen Pfeffer in Salzlake eingelegt>); kann aber auch gemahlener schwarzer sein;
- ½ TL Kurkuma/ Curcuma;

UND GANZ AM ENDE

- „**Blubb**“ (= Kochsahne, süße Sahne, saure Sahne, Schmand, auch Schmant oder Schmetten; JE NACH BELIEBEN) sowie gleichzeitig
- zusätzlich gegebenenfalls zur Einstellung der Konsistenz – vor dem letzten Aufwallen am Herd – etwas Weizenmehl und/oder Hafermehl/-flocken zugeben.

VORGEHENSWEISE

1. 1,5 Liter Wasser mit den Würzbeiträgen zum Kochen bringen
2. zentrale pflanzliche Bestandteile hineingeben und weichkochen (~ 10 min)
3. mit Stabmixer fein pürieren
4. von der Kochplatte nehmen und Sahne + ggf. Mehle zugeben und verrühren
5. auf der abgeschalteten Kochplatte einmal aufwallen und ~ 5 min quellen lassen
6. abkühlen und aufessen, oder portioniert in der Gefriertruhe verwahren; (ich koche 1 x im Jahr das 4-5-fache und nehme dann aus meiner Truhe).

Noch eine persönliche Anmerkung zum Schluss: ich achte schon beim Ernten auf Sauberkeit <= ohne Tierspuren, Erde oder Staub, Faulstellen etc.>. Deshalb fehlt bei mir der Hinweis, der sonst zu manchen Punkten zur Verarbeitung gehört: „sorgfältig waschen“.

Bernhard May