

Wildkräuterhandbuch

des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg

GROÙE BRENNESSEL

Lateinischer Name: Urtica dioica
weitere Namen: Donnernessel, Saunessel



BOTANISCHE MERKMALE:

- **Wuchs(-höhe):** 1-3 m
- **Wurzel:** ausufernd und hartnäckig, kaum zu entfernen
- **Blatt:** gegenständig, gesägt, spitz zulaufend, mit Brennhaaren besetzt
- **Blüte:** Die gelblichen Blüten hängen in Rispen angeordnet von den oberen Blattständen herunter.
- **Blütezeit:** Juni bis September
- **Frucht:** maximal 1,4 mm lang und 0,9 mm breite Nussfrucht, die Samen hängen in Rispen am oberen Teil der Pflanze
- **Verwendbare Pflanzenteile:** Blatt, Samen, Wurzel
- **Erntezeit:** März bis August, Samen im frühen Herbst
- **Standort:** Auf besonders nährstoffreichen Böden, Anzeiger für hohen Stickstoffgehalt

BESONDERS ZU BEACHTEN:

Das lästige Brennen lässt sich vermeiden, indem man die Pflanze von unten nach oben „streichelt“ und die Brennhaare somit unwirksam macht. Ansonsten kann man zur Ernte Handschuhe verwenden. Falls es Sie schon erwischt hat, lindern Spitz- oder Breitwegerich die Quaddeln. Ein paar Blätter pflücken und zerquetschen bis der grünliche Saft austritt. Verwechseln kann man die Brennnessel mit der Taubnessel oder der nesselblättrigen Glockenblume, welche allerdings beide nicht brennen und auffällige Blüten haben. Sie sind, wie die Brennnessel auch, ungiftig, enthalten jedoch nicht so viele gesunde Inhaltsstoffe.

HEILWIRKUNGEN UND INHALTSSTOFFE:

Die Brennnessel wird vor allem als stoffwechselfördernde Pflanze geschätzt. Als Tee, in der Suppe oder im Salat soll sie im Frühjahr das Wintertief vertreiben. Sie spült Giftstoffe aus dem Körper und hilft dadurch bei Übergewicht, Blasenproblemen und entlastet Leber und Galle.

Der hohe Eisengehalt kann bei Blutarmut helfen.

Außerdem hilft sie als Tinktur oder ins Shampoo gemischt gegen Haarausfall.

KONKRETE ANWENDUNGEN UND REZEPTE/ PRAKTISCHE TIPPS:

Brennesselsamen können frisch oder getrocknet vielseitig eingesetzt werden. Auf Salate, Suppen oder ins Müsli gestreut erhöhen sie den Nährstoffgehalt der Mahlzeit um einiges. Als **Spinatersatz** eignen sich die Blätter ganz hervorragend und auch in Teig können sie gut eingearbeitet werden.

Sehr lecker sind auch **frittierte Brennnesseln**: Dazu einfach das Lieblings-Pfannkuchen Rezept zubereiten, die Brennnesseln kurz in den Teig tauchen und dann in einem kleinen Topf mit Pflanzenöl frittieren.