



Brennessel

Es stimmt, Brennnesseln wachsen und wuchern üppig auch da, wo man sie nicht unbedingt haben möchte. Trotzdem haben sie Besseres verdient, als auf dem Abfall zu landen – und ihren Ruf als ungeliebtes Unkraut tragen sie wirklich zu Unrecht.

Wie gesund ist eigentlich Brennnessel?

Die Brennnessel trägt nicht umsonst den Titel „Königin der Heilkräuter“ – die Liste ihrer gesundheitlichen Wirkgebiete ist lang: In der Volks- und Naturheilkunde verwendet man Brennnesseln schon seit Jahrtausenden z.B. zur Blutreinigung, gegen Blutarmut, bei Verdauungsstörungen sowie bei Erkrankungen von Niere und Harnwegen. Weitere erprobte Anwendungsgebiete für die Brennnessel sind Beschwerden von Magen, Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse; außerdem Erkrankungen wie Gicht und Rheuma sowie Entzündungen von Mundhöhle. Da Brennnesseln Stoffe enthalten, die die Blutgefäße verengen, gelten sie als wirksames Mittel bei Blutungen aller Art.

Hervorzuheben sind ihre anti-entzündlichen und anti-oxidativen Inhaltsstoffe, ihr Gehalt an Chlorophyll, an Eisen, an Vitamin C, Kalzium und Kalium. Sie wirkt basisch und ist eindeutig eine „Power“-Pflanze. Sie kann wie Spinat und Mangold verarbeitet werden, z.B. in der Kräutertarte und sie passt im Frühjahr mit ihren jungen Trieben in Smoothies, zusammen mit Gemüse und Obst. Junge Frühjahrstriebe sind ein kulinarisches Erlebnis. Sehr mild, samtig, subtil und völlig frei von Bittergeschmack, haben sie einen kräuterartigen, frischen Geschmack. Ältere Brennnesseln enthalten sehr viel Gerbsäure und schmecken weniger angenehm.

Saison: Junge Brennnesseln pflückt man am besten von März bis Mai. Dann beginnen die Pflanzen zu blühen und enthalten nicht mehr ganz so viele Wirk- und Aromastoffe. Die beste Zeit zum Ernten der ebenfalls wirkstoffreichen Wurzeln von Brennnessel ist der Herbst.