

Die große Wirkung der kleinen Brennnessel

Text Simone Collet

Das Sprichwort „Wer nicht hören will, muss fühlen“, trifft auf die Brennnessel voll und ganz zu. Gleichwohl hat sie zahlreiche Vorzüge...

Wenn wir unser Gedächtnis nur tief genug durchforsten, werden wir alle auf die schmerzhafteste Erinnerung eines unglücklichen Sturzes in einen Brennnesselstrauch stoßen, gefolgt von einem schrecklichen Brennen, das auf unserer Haut sofort riesige Quaddeln entstehen ließ!



Glücklicherweise klingt der brennende Juckreiz schnell wieder ab und diese ungeliebte Pflanze verdient es trotzdem, geschätzt zu werden. In der Tat hat sie mehr Vorzüge als ihr bescheidenes Äußeres vermuten lässt, und dies insbesondere im Bereich der Ernährung.

Im Frühling und Herbst sind die Blätter der noch nicht blühenden jungen Brennnesseln reich an Antioxidantien und weisen einen hohen Gehalt an Vitamin E und insbesondere Vitamin C auf. Bei gleichem Gewicht enthalten Sie drei- bis viermal mehr Vitamin E und C als eine Orange! Darüber hinaus sind sie reich an wertvollen Mineralstoffen wie Magnesium, Zink, Kalzium und vor allem Eisen, das einen wesentlichen Faktor bei der Bekämpfung von Blutarmut darstellt. Zusätzlich eliminieren sie die für Akne und andere Hauterkrankungen verantwortlichen Giftstoffe.

Die Brennnessel und die Hungersnot

Während der letzten großen Hungersnot, welche die Schweiz zu Beginn des 19. Jahrhunderts traf, ermöglichten die nährenden Eigenschaften der Brennnessel der Alpenbevölkerung das Überleben.

Im Jahre 1815 wurde beim Ausbruch des Vulkans Tambora in Indonesien Energie freigesetzt, die 170 000 Atombomben von Hiroshima entsprach. Die Katastrophe tötete 90 000 Personen vor Ort und kostete in den Folgejahren Tausenden weiteren Opfern in Europa und in der Schweiz das Leben.

Die in 30 km Höhe geschleuderte Asche kam auf die Erde zurück, verdunkelte den Himmel und ließ die Temperatur auf der Nordhalbkugel um 2,4°C sinken.

Die sonnenlosen Sommer vernichteten den Anbau. Um zu überleben, musste sich die Bevölkerung von Gras und Brennnesseln ernähren. In den Bergen machte man sich auch an den unzugänglichsten Stellen wie an Abhängen, in Schluchten, usw. auf die Suche nach Brennnesseln. Zahlreiche Bewohner mussten für eine Handvoll Brennnesseln mit ihrem Leben bezahlen.

Die Vorzüge der Brennnessel

Heutzutage finden Brennnesselliebhaber die Pflanze mühelos am Rande von Wegen und Wasserläufen, auf Brachland und am Waldrand, wo sie günstige Lebensbedingungen antrifft.



Man muss die ganze Pflanze pflücken und zuhause dann die frischen oberen Blätter abzupfen. Als Vorsichtsmaßnahme meidet man die Blätter des unteren Teils, die durch Tierkot beschmutzt sein könnten, und verschmäht Brennnesseln, die am Straßenrand oder in der Nähe von Feldern

wachsen, die mit chemischen Produkten behandelt wurden.

Zum Verzehr kann man die Brennnessel wie Spinat kochen. Man kann daraus Suppen, Salate, Kuchen und sogar Tees zaubern. In Fachgeschäften findet man die Brennnessel selbst im Regal der Kosmetikprodukte.

Strategien der Brennnessel

Die Tatsache, dass die Brennnessel den Unvorsichtigen, der ihr zu nahekommt, übelst bestraft, gründet in der wirksamen Abwehr der Gelüste von Pflanzenfressern und Insekten.

Ihre Brennhaare injizieren in die Haut all jener, die mit ihnen in Berührung kommen, eine als Histamin bezeichnete Substanz, die Säuren ermöglicht, unter die Haut einzudringen. Das nachfolgende intensive Verbrennungsgefühl schlägt den Eindringling unverzüglich in die Flucht! Zur Abwehr von Insekten weisen die Blätter der Brennnessel dünne und mit bloßem Auge sichtbare Auswüchse auf, die ihre Gefäße schützen und ihre natürlichen Feinde daran hindern, an den Saft zu gelangen.

In der Natur gesammelt, kostet uns die Brennnessel keinen Cent! Und ihre ausgeklügelten Strategien schrecken einen besonnenen Gärtner keineswegs ab: Es genügt, Handschuhe anzuziehen, sich mit einer Schere zu wappnen und einen Bund Brennnesseln abzuschneiden. Danach ist auch jedwede Gefahr gebannt: Sobald die Brennnessel gepflückt ist, sticht sie nicht mehr. Weshalb sollte man also auf sie verzichten?



Leckere Rezepte

Brennnesselsuppe aus dem Jahr 1818

Einen Bund Brennnesseln pflücken;
die zarten Blätter abzupfen und waschen;
zwei Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen;
eine in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel bei schwacher Hitze dünsten lassen;
4 geschälte und in Würfel geschnittene Kartoffeln hinzugeben;
die Brennnesselblätter hinzufügen;
alles mit Wasser bedecken, salzen und pfeffern;
Aufkochen und danach bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Variante 2018:

Alle Zutaten pürieren, 100 – 200 ml Sahne hinzufügen;
erneut erwärmen und servieren.

Gedünstete Brennnesseln

Eine Zwiebel in dünne Scheiben schneiden;
eine Knoblauchzehe hacken;
ein Stückchen Butter in einer Pfanne schmelzen lassen;
den Knoblauch und die Zwiebel darin andünsten;
die gewaschenen Brennnesselblätter hinzufügen und 10 Minuten dünsten;
mit Bratkartoffeln servieren.