

## Die Wald- und Wiesen-Apotheke

Die Brennnessel ist eines der ältesten Heilkräuter. Sie gilt heute längst nicht mehr nur als Unkraut, sondern wieder als eine «Königin unter den Heilpflanzen».

Christoph Baumgartner

Die Brennnessel ist der natürliche Feind spielender Kinder. Erinnern Sie sich noch? Ballspielen auf dem Pausenplatz: Die Kugel, schlecht getroffen, landet inmitten von Brennnesseln. Nur mit einem «Sig-Sag-Sug» konnte geklärt werden, wer den Ball befreien musste. Und den, welchen es dann traf, nutzten Weisheiten wie «Du musst nur die Luft anhalten, dann brennen sie nicht», nur wenig. Obschon man sich das Atmen verbot, brannten sie eben doch.

Denn neben den feinen «Härchen» am Stiel, die nicht brennen, besitzt die Brennnessel Stacheln. Die Stacheln bestehen aus Zellmaterial. Das ist ganz spröde. Deswegen kann die Spitze auch bei der geringsten Berührung leicht abbrechen. Und in diesem Zellmaterial ist eine Flüssigkeit, die auf unserer Haut heftig brennt: Das ist die Ameisensäure.

Würde sie indes nicht brennen, wäre sie schon längst ausgerottet, vermuten Pflanzenkundler. Denn ihre Kräfte sind nicht nur gut für unsere Gesundheit. Sie schmeckt gut zum Essen, eignet sich ausgezeichnet als Gartendüngepflanze und als Futter für einheimische Insekten und Raupen. Wer sich an Schmetterlingen erfreuen will, muss auch das Raupenfutter stehen lassen. Lernen wir die Brennnessel also wieder schätzen, sei es als Heilmittel oder als gesundes Gemüse oder als Kombination von beidem.

### Auf der ganzen Welt zuhause

Die Brennnessel besiedelt als Pionierpflanze sehr schnell un-

bewachsene Flächen. Sie tut das mehr oder weniger weltweit. Wenn sich die Pflanze erst einmal etabliert hat, ihr Nährstoffe zur Verfügung stehen und es nicht extrem trocken wird, hat die Brennnessel keine Probleme, sich über viele Jahre (bis zu 20 Jahre) gegen alle anderen Pflanzen zu behaupten.

Als eine der ältesten Heilpflanzen gehört sie zu den bekanntesten Kräutern in unseren Breiten. Die Ursache für die brennenden Schmerzen und juckenden Quaddeln ist die Ameisensäure. 1924 begründete die Wissenschaft die Wirkungen der Brennnessel. Analysen ha-

ben beachtliche Wirkstoffe an den Tag gebracht. So enthält die Brennnessel: Chlorophyll, Histamin, Gallus-, Gerb- und Ameisensäure, Glukokinin, Acetylcholin, Vitamin A und E, Mineralsalze wie Eisen, Magnesium, Silizium, Natrium, Kalzium und Phosphor.

Sie reinigt den ganzen Organismus von Schlackenstoffen und entgiftet. Daher die Anwendung bei Rheuma und Gicht, sie wirkt blutreinigend bei Hautkrankheiten und gleicht den Hämoglobinspiegel im Blut aus. Sie stimuliert die Verdauungsdrüsen in Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber/Galle und hat zu-



dem eine Milch bildende, den Blutzucker senkende, entgiftende und den Stoffwechsel anregende Wirkung.

#### Allerweltsmittel der Volksmedizin

Für die harntreibende Wirkung sind vor allem die Kaliumsalze verantwortlich. Besonders die Wurzel gilt als wichtiges Mittel bei Prostatabeschwerden, da sie die Prostata entstaut, wodurch das Urinieren leichter fällt. Auch andere Erkrankungen der Harnorgane werden mit Brennesselpräparaten behandelt. Bei Blutarmut soll die kurmässige Einnahme von Brennesselsaft helfen.

Daneben setzt die Volksmedizin die Brennessel zur Anregung des Milchflusses bei Stillenden, bei Haarausfall, Hautausschlägen, Allergien, Osteoporose und Wechseljahrsbeschwerden sowie bei Blutarmut und Erschöpfung ein. In Milch gekochte Wurzeln werden gegen Ruhr und Durchfall empfohlen. Früher kam die Brennessel auch zur Bekämpfung und zur Vorbeugung von Skorbut zum Einsatz. Noch im Zweiten Weltkrieg sollen Brennesseln zum Verbinden infizier-

ter Wunden verwendet worden sein, um den Heilungsprozess zu beschleunigen.

#### Mythen rund um die Brennessel

Die lange Geschichte der Brennessel als Heilpflanze und Nahrungsmittel führt dazu, dass es eine Vielzahl ethnobotanischer Traditionen und Ansichten über die Pflanze gibt, die zum Teil dem Bereich der Mythen und des Aber- und Wunderglaubens entstammen. Einige der Bräuche:

- Am 1. Januar Brennesselkuchen zu essen, um sich ein gutes Jahr zu sichern.
- Am Gründonnerstag Gemüse aus Brennesseln zu essen, was für das folgende Jahr vor Geldnot schützen soll.
- Fünf Nesselblätter in der Hand zu halten, um frei von Furcht und bei kühlem Verstand zu bleiben.

#### Als Salat, Suppe oder Spinat

Junge Brennesseltriebe werden wegen ihres Vitamingehalts und ihres feinsäuerlichen Geschmacks als Salat und Gemüse geschätzt. Besondere Verbreitung fanden Brennesselgerichte in Notzeiten, in denen Blattgemüse wie Spinat oder Gartensalat zugun-

sten nahrhafterer Pflanzen kaum angebaut wurden, und bei der armen Bevölkerung, da Brennesseln auf Brachflächen und in lichten Wäldern reichlich gesammelt werden könnten. Den besten Geschmack haben die ersten, etwa 20 Zentimeter langen Pflanzen im Frühjahr oder bei grösseren Pflanzen die Triebspitzen. Der unangenehmen Wirkung der Nesselhaare kann man entgegenwirken, indem man die Triebe in ein Tuch wickelt und stark wringt, sie kurz blanchiert oder ihnen eine kräftige Dusche verabreicht. Ist die Pflanze getrocknet, verliert sie ebenfalls ihre reizende Wirkung.

Die üblichen Zubereitungen sind roh als Salat (wobei die Nesselhaare durch das Vermischen mit der Sauce zerstört werden) oder blanchiert und wie Spinat verwendet als «Brennesselspinat» oder Brennesselsuppe.

#### Sammelzeit

Von April bis Juni werden die jungen zarten Triebe mit 4–6 Blättern geschnitten. Von August bis Oktober können die Samen gesammelt werden. Ganzjährig gilt indes speziell für Kinder: Vorsicht sie, brennen immer.

## Rezept | Pasta mit Brennessel-Pesto

#### Zutaten

1 Esslöffel Olivenöl  
3 Schalotten, fein gehackt  
4 Knoblauchzehen, in Scheiben  
150 g junge Brennesselblätter  
250 ml Rahm oder Halbrahm  
50 g Sbrinz, frisch gerieben  
¼ Teelöffel Salz  
Pfeffer  
Muskat  
500 g Pasta, gekocht

#### Einfache Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen (nicht heiss!). Schalotten und Knoblauch begeben, andämpfen. Brennesseln waschen und tropfnass zugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt zirka 3 Minuten zusammenfallen lassen. Die Masse mit Rahm oder Halbrahm im Mixer pürieren, in die Pfanne zurückgeben. Sbrinz und Gewürze begeben. Unter Rühren zirka 5 Minuten köcheln lassen, mit der heissen Pasta anrichten. En Guete!

#### Tipp

Brennesseln werden bis Mitte Juni gepflückt (vor der Blüte). Geeignet sind junge Blätter und Triebe. Beim Pflücken Handschuhe tragen!