

Juni 2020

## „Was brennt ums ganze Haus und das Haus brennt doch nicht?“

Ihr Name macht ihr alle Ehre, denn jeder weiß, wie unangenehm eine Begegnung mit ihren Brennhaaren sein kann. Kein Wunder also, dass die meisten der *Brennnessel* lieber aus dem Weg gehen. Doch ihrem Ruf sei hiermit ein Ende gesetzt!

Wusstest du, dass die Brennnessel ein wahrer Tierfreund ist? Erstaunliche 107 Tierarten, davon allein rund 50 Arten Schmetterlinge, leben von ihr. Für die Raupen einiger unserer schönsten einheimischen Falter (z.B. Tagpfauenauge und Kleiner Fuchs) ist die Brennnessel die bevorzugte oder gar einzige Futterpflanze.



Auch für den Menschen ist sie ein tolles Küchenkraut. Denn die jungen Brennnesselblätter geben ein leckeres Gemüse und sind wegen ihres hohen Vitamin-C- und Eisengehaltes sehr gesund. Im Smoothie ist sie ein wahrer Geheimtipp!

*Tip:* Achtet darauf nicht an Stellen zu sammeln, wo viele Hunde vorbeikommen, vermeide Straßenränder und gedüngte Felder! Sammle nur die Pflanzen, die du auch wirklich als Brennnessel erkennst und frage zur Sicherheit jemanden. Beim Sammeln kannst du dich vor den Brennhaaren mit einem Stück Stoff oder Handschuh schützen.

### **Brennnessellimonade:**

Bringe 2l Wasser zum Kochen und gebe etwa 2 Hände voll junge Brennnesselspitzen oder -blätter hinein sowie den Saft einer ausgepressten Zitrone. Alles ca. 3 Minuten lang kochen lassen. Zum Schluss wird 225g Zucker eingerührt. Siebe alle Blätter ab und lasse die Flüssigkeit abkühlen. Den Saft kannst du mit mindestens 2l Mineralwasser vermischen und mit Eiswürfeln genießen.

### **Brennnesselchips:**

Wälze Brennnesselblätter mit einem Nudelholz leicht platt um die Brennhaare zu zerstören. Danach kannst du sie mit ausreichend Olivenöl in einer Pfanne kurz frittieren und mit Salz würzen. Anschließend kannst du sie auf einer Küchenrolle auslegen und überschüssiges Öl abtropfen lassen. Alternativ: Brennnesselblätter mit Öl bestreichen und 3 min ins Backrohr geben.

Ein Beitrag von der Gartenwerkstadt Marburg:

HESSEN



Hessisches Ministerium für Umwelt,  
Klimaschutz, Landwirtschaft und  
Verbraucherschutz

Integrierter  
Klimaschutzplan  
Hessen 2025

