

Die Brennnessel

Urtica – die Brennende

Die Brennnessel besitzt glasartige Brennhaare. Bei einer Berührung brechen diese ab und spritzen – wie eine Injektionsnadel – ihre bienengiftartigen Stoffe unter die Haut.

Zum Glück wächst ein Gegengift, wie der Ampfer, oft in der Nähe. Die Ampferblätter zerknüllen und den Saft über die juckende Stelle geben. Auch der Saft des Spring- oder Schöllkrautes können helfen.

Die Marspflanze treibt die verdorbenen Körpersäfte und die im Winter angesammelte schwarze Galle aus. Durch die harn- und schweisstreibende Kraft sorgt sie so zur Reinigung und Leichtigkeit. Mit der Einnahme von Brennnesseln kehren die Vitalität und Kraft zurück. Der Grüne Mann vertreibt mit seiner Stärke den bereits schwächernden Winterkönig.

Die Brennnessel enthält wertvolle Mineral- und Nährstoffe z.B. Eisen, Kalzium, Vitamin C und Kieselsäure.

Die Brennnessel kann als Wildgemüse und frisches Heilkraut verwendet werden bis sie anfängt zu blühen. Dann verlieren die Blätter ihre Kraft. In den reifen Samenpollen steckt dann wiederum ihre ganze Lebensenergie.

Die Brennnessel-Blätter können an einem schattigen und luftigen Platz getrocknet werden. Das grüne Kraut enthält jedoch mehr Heilkraft als das getrocknete.

Die eisenhaltige Schutzpflanze schafft Potenz und Energie. Sie ist dem Sakral-Chakra zugeordnet.

Die Brennnessel ist eine Pflanze aus der feine Musseline, oder feste Stricke und Seile hergestellt wurden.

Die Brennnessel wird umflattert von den schönsten und buntesten Schmetterlingen. Ihre Raupen ernähren sich mit Vorliebe von den Brennnessel-Blättern.

Brennnessel



Englischer Name:

Nettle

Urtica dioica

Familie:

Brennnesselgewächs

Erkennungsmerkmale:

Bis über 1m hoch, mehrjährig, dunkelgrüner Stängel und Blätter mit Brennhaaren. Blätter länglich-herzförmig.

Standort:

Schuttplätze, Gebüsche, Garten

Verwendbare Pflanzenteile:

Blätter, Samen, Wurzeln

Anwendung:

Tee, Wildgemüse, Kosmetik, Färberpflanze (zitronengelbe Farbe)

Inhaltsstoffe:

Eisen, die Vitamine C, B, und E, Mineralien wie Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Cumarine, Flavonoide, pflanzliche Hormone und ätherisches Öl, ungesättigte Fettsäuren

Heilwirkung:

blutreinigend, blutbildend, blutstillend, Stoffwechselfördernd, durchblutungssteigernd, Harnwegserkrankungen, regt Ausscheidung an, Blasen stärkend, Rheumatismus, Gicht, Haarwuchsfördernd, gegen Schuppen, gibt dem Haar Glanz, gegen Frühjahrsmüdigkeit, Appetitlosigkeit, Magenschwäche, Nierenschwäche, Potenzmittel, Immunsystem stärkend

Die Brennnessel gilt als Marspflanze

Praktische Anwendungsmöglichkeiten

Rohanwendung:

Nachdem die frischen Blätter waschen und trocknen. Frische Blätter vor Gebrauch mit einem Nudelholz gut walken oder im Mixer hacken. Dadurch brechen die Brennhaare.

Die Brennhaare brechen ebenfalls durch das Kochen oder Überbrühen mit heissem Wasser oder Bouillon.

Blätter gekocht, gedämpft, gehackt, geschnitten oder gemixt, sind eine kräftigende Beilage in/mit/als:

- Spätzliteig, Omelettenteig
- Suppeneinlagen,
- Lasagnefüllungen
- Gemüsestrudel
- Spinat
- Salatsauce
- Hackkräutermischungen
- Ausbackteig getaucht und knusprig gebraten
- Gewürzmischungen
- Kräutersalz
- Kräuterquark-Beimischung
- Hüttenkäse-Beimischung
- Joghurt
- Bräzeliteig
- Hausbrotmischungen
- Tee
- Smoothies
- etc. ☺

Brennesselrispen oder -samen

Rispen und Samen kurz ohne Fettbeigabe rösten und über Salat, Gemüse, Teigwaren, Reis etc. geben.

Getrocknet eignen sie sich als Kräutersalz, Apéro, Salatsaucen-Beigabe, zum Backen auf Blätterteigstangen, ins Birchermüesli, etc.

Ernten:

Frühling bis Sommer frische Blätter. Wenn die Pflanzen regelmässig geschnitten werden, können die neuen oberen Blätter bis in den Winter geerntet werden.

Im Herbst Samen sammeln. Getrocknete Rispen und Samen lassen sich bis im Frühjahr verwenden (trocken im Glas aufbewahren).

Getrocknete Blätter können fein pulverisiert, als energiereiche Nahrungsergänzung verwendet werden (Salatsaucen, Gemüsen, Suppen, Joghurt etc.)

Rezepte:

Insbesondere im Frühjahr hilft uns die Brennnessel nach den sonnenarmen Tagen wieder zu Kräften zu kommen. In der Küche kann die Brennnessel auf verschiedene Arten eingesetzt werden und so unserer Gesundheit dienen.

Brennnessel-Nudeln Kräutermaid.ch:

Zutaten:

100 g	Brennnessel-Blätter	abgestielt, 10 Min. blanchieren Abkühlen
3	Eier	
1 Esslöffel	Olivenöl	
1 Kaffeelöffel	Kräutersalz	
1 Kaffeelöffel	schwarzer Pfeffer	

Zubereitung:

Brennnessel-Blätter mit Eiern, Olivenöl, Kräutersalz und schwarzem Pfeffer pürieren.

300 gr. Mehl dazu geben

Alles zusammen kneten, bis ein glatter Teig entsteht.
30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Auswallen. Von Hand dünn auswallen oder in der Pasta Maschine stufenweise bis Nr. 5 auswallen.

Die Nudeln können sofort gekocht (Kochzeit: 5 – 8 Minuten) und verzehrt werden. Es besteht zudem die Möglichkeit, die Nudeln über Nacht zu trocknen. Dabei werden die einzelnen Nudeln locker aufgehängt. Die getrockneten Nudeln sind ein Jahr haltbar.



Trocknungs-Variante ☺

Brennnessel-Suppe

Fein gehackte Zwiebel in Fett (Butter, Öl) andünsten, mit Fleisch- oder Gemüsebouillon ablöschen, fein gehackte junge Brennnesseltriebe (eine Tasse pro Teller Suppe) hinzugeben, kurz aufwallen lassen. Zum Schluss noch ein Ei hineinrühren, etwas Butter, Sojasauce und Brot-Croutons hinzufügen.

(Rezept aus Heilkräuter und Zauberpflanzen, Wolf-Dieter Storl)

Salatmischung

Verschiedene Samen, wie Leinsamen, Mohnsamen, Brennnesselsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne mischen und über den Salatstreuen. Kleingeschnittene Kapuzinerkresse Blätter – und -blüten eignen sich ebenfalls sehr gut als Salatbereicherung.

Brennnessel-Tee

Es können sowohl getrocknete wie frische Blätter für die Teemischung verwendet werden.

Brennnessel-Tee hilft durch die harntreibende Wirkung die Blase und die Harnwege durchzuspülen. Der Tee hat zudem einen hohen Eisengehalt und kann die Blutbildung unterstützen. Er eignet sich sehr für eine kräftigende Frühjahrskur wie auch bei rheumatischen Beschwerden-

Tee-Mischung bei Blasenbeschwerden

Brennnesseln/Zitronenverbene/Cranberry mischen und als Tee zubereiten.

Kosmetische Anwendungsmöglichkeiten:

Brennnessel – Haarspülung

2 Handvoll Brennnesselblätter,

½ l Wasser

¼ l Obstessig (für pH-Wert gut) – ich verwende immer Bio-Apfelessig

Mit dem Wasser und den Kräutern einen Tee herstellen, zugedeckt 3 Stunden ziehen lassen. Danach absieben und mit dem Obstessig mischen, abfüllen und etikettieren.

Diese Brennnessel-Haarspülung kräftigt den Haarboden und das Haar. Zudem macht es wunderbar glänzende Haare, entfernt Shampoo-Resten und entwirrt die Haare. Der Essiggeruch verflüchtigt sich rasch.

Ich fülle die Haarspülung zudem in eine Spray-Flasche zur Pflege, Kräftigung, gegen Schuppen und elektrische Haare.

(Rezept von der Ausbildung Kräuterakademie, Inforama Bern)

Brennnessel – Buttermilch Haarkur

Zutaten:

1 gehäufte EL getrocknete Brennnesselblätter

250 ml Wasser

150 ml Buttermilch

Zubereitung:

Brennnesseln mit heissem Wasser aufgiessen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Buttermilch mit 150 ml Brennnesselteemithilfe eines Mixers gut vermischen.

Anwendung:

die fertige Haarkur in das feuchte Haar und in die Kopfhaut einmassieren. Mit einem Handtuch umwickeln und 15 Minuten einwirken lassen. Ausspülen und die Haare mit einem milden Shampoo waschen.

(Rezept www.waltraudspringer.at)

Reine Haut im Dampf

7 EL getrocknete oder 1 ½ Handvoll frische Blätter

1 ½ l Wasser

Blätter aufkochen, vom Herd ziehen, das Gesicht darüber beugen und den Kopf mit einem Handtuch abdecken.

Die Dämpfe 10 Minuten einwirken lassen. Sie reinigen die Haut und beugen Unreinheiten vor.

(Rezept aus Naturkosmetik aus meinem Garten, Katharina Bodenstein)

Internet-Auszüge/Mythen Gedichte:

Am 1. Januar wurde Brennnesselkuchen gegessen, um sich ein gutes Jahr zu sichern

Die Brennnessel gehörte traditionsgemäss in die Gründonnerstagsspeisen.

Am Johannistag Brennnesselpfannkuchen, um gegen Nixen- und Elfenzauber gefeit zu sein.

Weil die Brennnessel durchblutungssteigernd wirkt, gelten Gerichte mit ihr als aphrodisierend.

Hoffmann, Dr. Heinrich (1809-1894)

Brennnessel, verkanntes Kräutlein

Brennnessel, verkanntes Kräutlein, Dich muss ich preisen,
Dein herrlich Grün in bester Form baut Eisen,
Kalk, Kali, Phosphor, alle hohen Werte,
Entspriessend aus dem Schoss der Mutter Erde,
Nach ihnen nur brauchst Du Dich hinzubücken,
Die Sprossen für des Leibes Wohl zu pflücken,
Als Saft, Gemüse oder Tee sie zu geniessen,
Das, was umsonst gedeiht in Wald, auf Pfad und Wiesen,
Selbst in noch dürft'ger Grossstadt nahe Dir am Wegesrande,
Nimm's hin, was rein und unverfälscht die gütige Natur
Dir heilsam liebend schenkt auf ihrer Segensspur!

Albrecht Dürer betrachtete die Brennnessel als eine "von Gott geschenkte Pflanze", was in seinem Bild, auf dem ein Engel mit einer Brennnessel in der Hand zum Thron des Allmächtigen emporfliegt, zum Ausdruck kommt.

Im Märchen von Hans Christian Andersen "Die wilden Schwäne" muss die stumme Königin 7 Hemden aus (Brenn)Nesseln anfertigen (in alten Zeiten noch üblich, worauf der Name "Hanfnessel" anspielt), um ihre Bruder zu erlösen, im Grimmschen Märchen "Jungfrau Maleen" spielt ebenfalls die Brennnessel eine Rolle.

Victor Hugo erzählt in seinem Roman "Les Misérables - Die Elenden" von einem Mann, der in einem armen Dorf auftaucht und die Leute lehrt, die Brennnesseln, die dort überall wächst und bis dahin als "Unkraut" angesehen wurden, zu nutzen. Als Faserpflanze, als Nahrungsmittel oder auch als Dünger lindere die Brennnessel die Not der armen Leute.

Kräutermaid.ch