



Pflanzenporträt Brennnessel

Urticaceae
Brennnesselgewächs



Große Brennnessel / *Urtica dioica*



Kleine Brennnessel / *Urtica urens*

Pflanzenporträt Brennnessel

Urticaceae - Brennnesselgewächs

Große Brennnessel
Urtica dioica

Kleine Brennnessel
Urtica urens

Ein liebevolles Pflanzenblatt zum Entdecken, Sammeln, Kochen und Staunen.

Du erkennst mich

- Natürlich am Brennen auf der Haut nach der Berührung.
- An der Verbreitung, denn eine Brennnessel wächst selten allein.
- An dem Vorhandensein von männlichen Pflanzen, deren Blüten nur Blütenstaub enthalten, und an den weiblichen Pflanzen, die kleine, grüne, später dunkelbraune Früchte bilden.

Du findest mich

- Überall auf der Welt, wo Menschen wohnen.
- Auf frischen, nährstoffreichen, tiefgründigen Böden.
- Sie sind Zeigerpflanzen für stickstoffhaltigen Boden.
- In feuchten Wiesen, an Ufern und auf Abfallstellen.
- In Gesellschaft mit Giersch und Gundermann.

Verwechseln kannst Du mich

- Mit den Taubnesseln, wenn diese nicht blühen.
- Mit der Kleinen Brennnessel, die wie die Große Brennnessel verwendet werden kann.

Deine Küche und ich

- Junge Pflanzen verwendet man im zeitigen Frühjahr, später nur die oberen Spitzen.
- Brennnesselsamen noch grün oder ausgereift.
- Blätter und Samen zu Suppen, Gemüse, Soufflés, Quarkspeisen, Eierspeisen, Broten, Aufläufen, Heiltees sowie als Zusätze zu Naturkosmetik.

Das steckt in mir

Vitamin C: In 100 g jungen Blättern sind ca. 333 mg enthalten.

Weitere Inhaltsstoffe: Provitamin A, Magnesium, Calcium, Kieselsäure, Gerbstoffe und Histamin.

Du sammelst mich

- Sie können während des ganzen Jahres gesammelt werden, wenn Brennnesseln immer wieder abgeschnitten werden und frisch nachwachsen. Die oberen vier bis sechs Blätter können auch von älteren Pflanzen verwendet werden.
- Wer empfindlich ist, muss sich Handschuhe zum Sammeln anziehen.
- Die Rispen mit den Samen werden abgeschnitten und können durch leichtes Reiben von den Stängelchen gestreift werden.
- Brennnesselblätter können auch blanchiert eingefroren werden.
- Samen kann man trocknen.
- Tee bereitet man am besten aus getrockneten Blättern.

Meine Geschichte

Brennnessel ist eine alte Heil- und Gemüsepflanze, die schon von Hippokrates zur Leib- und Blutreinigung empfohlen wurde.

„Nessel in die Laug gelegt, vertreibt das Haar ausfallen und den bösen Grind“, so empfiehlt Leonhard Fuchs. Wahrscheinlich ist Brennnessel-Shampoo gemeint.

Im Mittelalter empfahl man Brennnessel äußerlich und innerlich zur Steigerung der Liebesfähigkeit.

Sehr bekannt war im Volk die äußerliche Anwendung in Form des Durchpeitschens bei Rheuma, Gicht und Nervenschmerzen.

Vor Hexen sollte das Kraut schützen und es sollte auch den Blitz und das Feuer abwehren.

Wenn man mit Brennnessel in der Sommernacht oder der Walpurgisnacht den Stall ausräucherte, war das Vieh vor Hexen und Teufeln geschützt.

Bevor man in Europa die Baumwolle eingeführt hat, wurde mit der langen, festen, robusten Faser das Nesseltuch hergestellt. Die Bezeichnung Nessel für ein ungebleichtes Gewebe ist bis heute erhalten.

*Ein Kleid aus Nesseln bleibt stets Meister
über alle bösen Geister.*

Lange Zeit gehörte die Brennnessel zu den Färbekräutern. Wolle konnte man mit ihr, nach Vorbeizen mit Alaun, wachsgelb färben.

In der modernen Pflanzenheilkunde wird Brennnessel zur Entschlackung und Blutreinigung, als harntreibendes Mittel und Mittel zur Förderung der Gallensekretion verwendet. Als Frühjahrskur eignet sie sich zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels; auch bei Hauterkrankungen wurde sie eingesetzt. In der Kosmetik werden auch heute aus der Brennnessel Haarwasser, Shampoos und Deodorants hergestellt.

Für Deinen Garten

Brennnesseln ohne Samen sind ein wertvoller Bestandteil des Kompostes und eine Nahrungspflanze für die Raupen zahlreicher Schmetterlinge, wie z. B. Kleiner Fuchs und Tagpfauenauge. Brennnesseljauche eignet sich als Flüssigdünger für schnell wachsende Gemüsesorten und Stauden. Ein Gefäß (kein Metall) mit geschnittenen Brennnesselblättern füllen, mit Wasser auffüllen und den Ansatz 2-3 Wochen stehen lassen. Gegen den Geruch kann man ab und zu eine Handvoll Steinmehl dazugeben. Man rührt den Ansatz immer wieder um, damit er mit Sauerstoff versorgt wird. Den Bottich mit Fliegendraht verschließen, damit Insekten und Vögel nicht ertrinken. Nach der Gärzeit kann der Flüssigdünger 1:10 verdünnt verwendet werden.

Meine Poesie

*Eine Pflanze, bei uns nicht beliebt,
einen weiten Bogen macht, wer sie sieht.
Beim Berühren brennt die Haut,
das ist schon jedem Kind vertraut.*

*Für unsere Ernährung ist sie gut,
wenn man das Kraut nicht nur in die Suppe tut.
Die kleinen Schmetterlinge brauchen sie,
sagt mir nur, wie heißt wohl die?*

Ich bin etwas Einmaliges

Dass die Brennnessel brennt, weiß schon jedes Kind. Weshalb sie aber brennt, ist meist unbekannt. Blätter und Stängel haben zahlreiche Haare, die spitz zulaufen. Am Ende eines Haares befindet sich ein Kügelchen, das durch eine Einbuchtung beziehungsweise Kerbe abgesetzt ist. Beim Berühren mit der Haut bricht die Kuppe an der vorgeformten Bruchstelle ab und es entsteht eine scharfe Kanüle, die unsere Haut oberflächlich ritzt. In die Wunde fließt der Inhalt der Kanüle, ein Gemisch aus Histaminen und anderen Substanzen, das sogenannte Nesselgift. Es bewirkt die uns allen bekannte Reaktion. Die Kleine Brennnessel hat nur Brennhaare. So ist eine Berührung mit ihr noch viel unangenehmer als mit der Großen Brennnessel, die auch „taube Haare“ hat.

Kleiner Oma-Gela-Hinweis: Beim Sammeln bitte achtsam sein, Handschuhe nutzen und Pflanzen nur dort pflücken, wo es erlaubt und sauber ist. Anwendungen als Heilpflanze ersetzen keine medizinische Beratung.

Literaturnachweis

- Delikatessen am Wegesrand / Klemme/Holtermann
- Das praktische Buch der Heilpflanzen / blv
- Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen / Das Beste