

Die Brennnessel

„Wenn die Menschen wüssten, wie wertvoll die Brennnessel ist, wäre sie längst ausgestorben.“

Das sagte einst Pfarrer Kneipp, der am 17. Mai 200 Jahre alt geworden wäre.



Der Hauch einer Berührung und es geht los: Kinder weinen, Erwachsene ärgern sich, es bilden sich juckende, schmerzhaft Quaddeln.

Es sind die Abwehrstoffe, die sich in den Brennhaaren befinden und vor Tierfraß schützen, die diese Reaktionen hervorrufen.

Und diesen „reizenden“ Helfer möchte ich euch heute näher bringen.

Nicht nur trotz, sondern genau wegen dieser starken Stoffe, schlummern in dieser Pflanze immense heilende Kräfte gegen Arthrose, Rheuma und Blasenentzündung.

Ein **alter Glaube** besagt, dass die Menschen früher am Neujahrstag Brennnesseln zu sich nahmen, um böse Geister und bösen Zauber zu vertreiben.

Warum soll es nicht heutzutage auch noch helfen.

Bei den **alten Ägyptern** linderte sie Hexenschuss.

Hildegard von Bingen nutzte sie gegen Vergesslichkeit.

Pfarrer Kneipp schätzte sie als blutreinigendes, entwässerndes Kraut.

Und alle hatten sie recht!!

ERNTE: bitte mit dicken Gartenhandschuhen, Einmalhandschuhe oder Wollhandschuhe reichen nicht aus, um den Brennhaaren auszuweichen.

Inhaltsstoffe:

In den Blättern und Wurzeln befinden sich harntreibende Flavonoide, die als Tee gekocht Blasenentzündungen und Harnwegsinfekte lindern können und das Fasten bei Fastenkuren unterstützen,.

Die enthaltene Kieselsäure ist ein wichtiger Aufbaustoff für Haut, Haare und Nägel Knochen und für unser Bindegewebe.

Vitamine C, E und A unterstützen unser Immunsystem und unsere Gesundheit.

Die Samen der Brennnessel können wir ab Juli ernten. In dieser Zeit hängen sie in großen Büscheln an den weiblichen Brennnesseln. Die Samen der männlichen Brennnesseln stehen seitlich ab. Wir ernten nur die weiblichen, also die dicken Büschel.

Wir schneiden sie vorsichtig mit der Schere ab, trocknen sie, und dann sind sie in einem luftdichten Glas recht lange haltbar.

Diese Samenbüschel sind die reinsten Powerpakete: ihre Inhaltsstoffe kräftigen uns, vertreiben Müdigkeit, steigern unsere Leistungsfähigkeit,

In 100 g gepflücktem Samen stecken 30 g Eiweiß!!!

Rezepte

Tee: eine Handvoll frisch gepflückte mit $\frac{1}{2}$ l kochendem Wasser übergießen. Minuten ziehen lassen, abseihen und



Blätter
Ca. 5
genießen.

Der Tee sollte nicht länger als 3 Wochen am Stück getrunken werden und nicht mehr als $\frac{1}{4}$ Liter am Tag.

Oft wird der Tee nach der Einnahme von Cortison empfohlen, da er das eingelagerte Wasser wieder austreibt.

Er lindert Schmerzen in den Gelenken und macht sie wieder beweglich.

Als Gesichtswasser wirkt Brennnessel Tee gegen unreine Haut:
100 ml Tee mit 5 ml Alkohol mischen und in einem Sprühfläschchen abfüllen.

Genau diese Mischung wirkt (aus meiner eigenen Erfahrung) hervorragend gegen Kopfjucken.

Als Gemüse mit angebratenen Zwiebeln gedünstet, sind Brennnesseln ein wahrer Wohlgenuss. (wahlweise mit Spinat vermischt.)

Dieses Gemüse kann eben so gut als Füllung dienen :
in Pfannkuchen geben, zusammen rollen, in eine gebutterte Raine legen und mit Käse überbacken.

Dem Pizzabelag schenkt dieses Gemüse eine würzige Note.

Der Bratling, eine kleine Herausforderung:

4 Hände voll Brennnesseln leicht dünsten, 1 kleingeschnittene Zwiebel, 1 kleine Karotte geraspelt, 1 Ei, 1 EL Sesamkörner, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben, und zusammen mit Semmelbröseln zu einem geschmeidigen Teig kneten..

Bratlinge formen und in heißem Öl goldbraun braten.