

Wildkräuter

Steckbrief: Brennessel *Urtica*

- Name: Brennessel
- Lateinischer Name: *Urtica*
- Pflanzenfamilie: Brennesselgewächse
- Anzahl der Arten: ca. 30 Arten
- Verbreitungsgebiet: weltweit
- Bei uns heimisch: Große Brennessel *Urtica dioica* (Staupe), Kleine Brennessel *Urtica urens* (Einjährig, große Saatstände)
- Standort der Pflanze: stickstoffreiche Böden, wird als Zeigerpflanze bezeichnet.
- Blätter: länglich zulaufend; saftgrün; mit Brennhaaren besetzt
- Früchte: kleine kugelige Samen
- Blütenfarbe: gelb-bräunlich
- Blütezeit: Juni - Oktober



Nutzung:

- Als Heilpflanze: Allergien (unterstützende Behandlung von Heuschnupfen), schmerzlindernd bei Knochenschmerzen, Blase und Nieren (entwässernd), blutdrucksenkend, Diabetes (blutzuckersenkend)
- Als Schönheitshelfer: Brennesseltee als Schönheitstonikum und Haarspülung für schöne, volle Haare. (hoher Gehalt an Kieselsäure), Extrakt aus der Saat.
- Als Superfood: nur die oberen Triebspitzen pflücken, da sie sonst faserig schmeckt.

<http://www.heilpflanzen-welt.de/2008-07-Wehrhaft-und-majestaetisch-Die-Brennessel/>

	Brennessel (pro 100 g)	Spinat (pro 100 g)
Energie (kcal)	44	15
Eiweiß (g)	7	2,5
Kohlenhydrate (g)	1,3	0,6
Natrium (mg)	18	65
Kalium (mg)	320	554
Calcium (mg)	713	117
Magnesium (mg)	80	40
Eisen (mg)	4,1	1,5
Vitamin A (µg)	800	549
Vitamin C (mg)	300	29

- Als Pflanzenstärkungsmittel für besseres Wachstum und zur Schädlingsabwehr (Brennesseljauche)
- Als nachhaltige Faser für Kleidung
- Ökologischer Wert: Wichtige Futterpflanze für viele Insekten, sowie Brutstätte für die Schmetterlinge

Rezept:

Brennessel- Gänseblümchen Suppe

4 Kartoffel(n)

2 Zwiebel(n)

2 Möhre(n)

50 g Brennnesseln, junge Blätter

50 g Gänseblümchen, die grünen Blätter direkt über dem Boden)

1 Handvoll Gänseblümchen (Blüten)

Salz und Pfeffer

Butter

750 ml Wasser

Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren in Würfel, die Brennessel- und Gänseblümchenblätter in Streifen schneiden. .Dann Zwiebeln, Möhren und die grünen Blätter in Butter anschwitzen, mit Wasser auffüllen und die Kartoffeln zufügen, würzen. Wenn das Gemüse gar ist, abschmecken. Vor dem Servieren die Suppe mit Gänseblümchenblüten dekorieren.