



# Die Brennnessel – ein heimisches Superfood

Wissenswertes und Rezepte

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Regionalverband Ruhr  
Der Regionaldirektor  
Kronprinzenstraße 35  
45128 Essen  
T +49 (0)201 2069-0  
info@rvr.ruhr  
www.rvr.ruhr

Katholische Erwachsenen- und  
Familienbildung im Bistum Essen  
Elsa-Brändström-Str. 11  
46045 Oberhausen  
T +49 (0)208 85996-40  
oberhausen@kefb.info  
www.kefb.info

BUND Kreisgruppe Oberhausen  
Cornelia Schiemanowski  
Gustavstraße 49 a  
46049 Oberhausen  
T +49 (0)208 807634  
info@bund-oberhausen.de  
www.bund-kreisgruppe-  
oberhausen.de

### Redaktion

Nadine Jöllenbeck, Selket Bendereit, Regionalverband Ruhr  
Sarah Voigt, Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen  
Cornelia Schiemanowski, BUND Kreisgruppe Oberhausen

### Gestaltung

Team Kommunikationsdesign, RVR

### Bilder

Alle Bilder wurden mit Hilfe von KI generiert. Grundlage S. 4: Zeichnung von Marina Elena Gau.

### Disclaimer / Haftungsausschluss

Die in dieser Broschüre zur Verfügung gestellten Informationen und Rezepte sind sorgfältig recherchiert. Dennoch übernehmen die Herausgeber keine Gewähr für die Vollständigkeit und die Richtigkeit der Inhalte. Die Herausgeber können keine Haftung übernehmen für die unsachgemäße Anwendung von gesammelten Kräutern. Pflanzen aus eigener Sammlung dürfen nur bei hundertprozentiger Sicherheit in der Bestimmung verwendet werden. Die bereitgestellten Rezepte ersetzen in keinem Fall eine ärztliche Untersuchung.

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b> .....	5
-------------------------	---

## ERNTE UND WIRKUNG

SAMMELN .....	6
BRENNNESSEL ALS HEILPFLANZE .....	7

## REZEPTE

ENTSCHLACKUNGSTEE .....	10
GRÜNES PESTO (OHNE NÜSSE) .....	11
GLÜCKS-SMOOTHIE .....	12
NUSSIGE ENERGIESTREUSEL .....	13
KROSSE CHIPS .....	14
STOCKBROT .....	15
SPINAT .....	16
SUPPE .....	17
JAUCHE .....	18





WEIBLICHE (LINKS) UND MÄNNLICHE PFLANZE (RECHTS)  
DER GROSSEN BRENNESSEL (*URTICA DIOICA*)

# „GEGEN ALLES IST EIN KRAUT GEWACHSEN“, ...

... sagt man. Eines dieser Kräuter kennt schon jedes Kind: Die Brennnessel. Wem die Pflanze einst unliebsame und schmerzhaft Erfahrungen eingebracht hat, dem soll diese Broschüre neue Blickwinkel aufzeigen. Aus dem lästigen Unkraut wird eine Heilpflanze mit kraftvoller Wirkung, vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten in der Küche, Umweltbildungsobjekt für Kinder – ein wahres Superfood.

Nicht nur für uns Menschen ist die Brennnessel eine gesunde Nahrungspflanze: Zahlreiche Insektenarten wie die Raupen einiger Schmetterlinge, Nachtfalter sowie eine Wanzenart ernähren sich ausschließlich von der Brennnessel, weshalb sie einen wichtigen Platz im Ökosystem einnimmt.

Brennnesseln sind weltweit verbreitet. Die in Mitteleuropa vertretenen Arten können bis zu drei Meter hoch werden. Die grünen Pflanzenteile sind mit Brennhaaren besetzt, die Blätter sind gezähnt und die Stängel vierkantig. Im Boden bilden die Pflanzen ein weitreichendes Rhizom, durch das sie viele genetisch identische Pflanzen hervorbringen können.

Einige der Brennnesselarten sind einhäusig (männliche und weibliche Blüten auf einer Pflanze), andere zweihäusig (männliche und weibliche Pflanzen).

# ERNTE UND WIRKUNG

## SAMMELN

Die Brennnessel profitiert von den immer höheren Stickstoffeinträgen in unsere Landschaft und kann an nährstoffreichen Orten in Massenbeständen vorkommen. Leider ist dies häufig in der Nähe von Äckern und Hunde-Spazierwegen der Fall - dort sollte man nicht sammeln. Gute Sammelstellen sind Waldränder und Wiesen. Am besten eignet sich der eigene Garten zur Ernte. Mit Gartenhandschuhen schützt man sich vor den Brennhaaren.

Gesammelt werden kann die gesamte Pflanze. Für den Verzehr geeignet sind die Blätter, Blüten und Samen. Aus dem verholzten Stängel können Fasern gewonnen werden.

Vor der Zubereitung der Blätter sollten diese stets kurz in kochendem Wasser blanchiert werden, um die Brennhaare zu neutralisieren und Keime abzutöten.

Für die Zubereitung von Salat aus rohen Brennnesselblättern (nur bei Pflanzen aus eigenem Garten zu empfehlen) können die Brennhaare auch durch Walzen mit dem Nudelholz unschädlich gemacht werden.

Reife Brennnesselsamen können trocken gelagert werden. Die Blätter lassen sich auch trocknen oder einfrieren.





Im Frühjahr sind die Blätter der Brennnessel besonders schmackhaft und gehaltvoll, im Herbst können die Wurzeln geerntet werden. Sie dienen den Pflanzen nicht nur zur Wasser- und Nährstoffaufnahme und dem sicheren Halt, sie sind auch ein Speicherorgan im Boden – und um diese über den Sommer eingelagerten Speicherstoffe geht es. Sie können zur Herstellung von Tee, Haarwasser oder Hautöl verwendet werden, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Wer die oft weit verzweigten Wurzeln ernten will, braucht einen Spaten oder einen Wurzelstecher. Die Wurzeln müssen hinterher sorgfältig gewaschen und getrocknet werden. Dann können sie in kleine Stücke zerteilt oder gemahlen verwendet werden.

## **BRENNESSEL ALS HEILPFLANZE**

Bei Rheuma können (nach Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897)) Nesselpetischen – mit Brennnesselbüscheln über die Gelenke klopfen – durchblutungsfördernd und entzündungshemmend wirken.

Tee der Blätter kann als Entschlackungskur für die Haut oder als harntreibendes Mittel für Blase und Niere getrunken werden: Er wirkt entzündungshemmend.

Wurzeln können unterstützend zur Behandlung von entzündlichen Harnwegserkrankungen beim Mann mit einhergehender Vergrößerung der Prostata wirken.



# REZEPTE

Ihre vielfältigen Inhaltsstoffe machen die Brennnessel so wertvoll: Proteine, Eisen, Kieselsäure, Calcium, Folsäure, Kalium, Flavonoide, pflanzliche Steroide und sogar mehr Vitamin C als in einer Zitrone stecken in ihr.

Ihr Nesselgift enthält Acetylcholin, Serotonin und Histamin – letzteres ist möglicherweise das, was die Hautrötungen auslöst.

Damit die Brennnessel nicht nur gut hilft, sondern auch gut schmeckt, gibt es viele Möglichkeiten, sie zuzubereiten – hier sollen nur ein paar davon vorgestellt werden!



# ENTSCHLACKUNGSTEE

## ZUTATEN

- 10 frische, junge Brennnesselblätter oder 2 geh. TL trockenes Kraut
- 200 ml kochendes Wasser

## ZUBEREITUNG

Das Kraut mit kochendem Wasser aufgießen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Wer mag, kann mit Honig süßen (verliert bei über 40°C wichtige Inhaltsstoffe!) oder einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen.

## WIRKUNG

Harttreibend (gut bei Blasenentzündung), entwässernd, entschlackend und hautklärend. Als Kur ein bis zwei Tassen pro Tag über drei Wochen trinken. Ein kleines Geheimnis umgibt die Brennnessel noch: Welcher Inhaltsstoff genau für die harntreibende Wirkung verantwortlich ist, hat man noch nicht herausgefunden.



# GRÜNES PESTO (OHNE NÜSSE)

## ZUTATEN

- 150 g junge Brennnesselblätter
- 60 g geröstete Sonnenblumenkerne
- ½ TL Salz
- 40 g geriebener Parmesan
- 150 ml Olivenöl
- 1–2 Knoblauchzehen
- sauberes, abgekochtes Schraubglas

## ZUBEREITUNG

Frische Brennnesselblätter 30 Sekunden lang blanchieren und mit Sonnenblumenkernen, Knoblauch und der Hälfte des Öls pürieren; weitere 50 ml Öl sowie Käse unterrühren, in ein sauberes, abgekochtes Glas füllen und mit dem restlichen Öl bedecken. Bei sauberer Verarbeitung im Kühlschrank ca. drei Wochen haltbar.



# GLÜCKS-SMOOTHIE

## ZUTATEN

- 2 Äpfel
- 2 Orangen
- 1 Handvoll junge Brennnesselblätter
- stilles oder kohlenensäurehaltiges Wasser
- zum Bestreuen: 1 TL Brennnesselsamen



## ZUBEREITUNG

Brennnesselblätter waschen, 30 Sekunden blanchieren, abtropfen lassen und mit dem Obst in einem Mixer pürieren. Mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen, mit Brennnesselsamen bestreuen, trinken und glücklich sein ;-)

## WIRKUNG

Ein Vitamin-Kick, der gleichzeitig glücklich macht: In den Brennhaaren sind kleine Mengen Serotonin enthalten, ein Botenstoff in unserem Nervensystem, der unter anderem die Stimmung beeinflusst.

## TIPP

Bei Smoothies ist es wichtig zu wissen, dass die Verdauung schon im Mund beginnt. Das bedeutet, dass er nicht einfach getrunken werden sollte, sondern jeder Schluck im Mund gut „durchgekaut“ wird, um nicht den ersten, wichtigen Schritt – das Einspeicheln der Nahrung – zu überspringen. So ist er bekömmlicher und die Inhaltsstoffe werden besser aufgenommen.

# NUSSIGE ENERGIESTREUSEL

## ZUTATEN

- Brennesselsamen



## ZUBEREITUNG

Der beste Zeitraum zum Sammeln ist von Juli bis Oktober an einem sonnigen, trockenen Tag. Gesammelt werden die Samen von den weiblichen Pflanzen; männliche Blüten entwickeln nur Blütenstaub, keine Samen.

Die gesammelten Samen können sofort frisch verwendet werden (Vorsicht, die frischen Samen besitzen – genau wie die Blätter – kleine Brenngaare!) oder die gesammelten Pflanzenteile werden auf einem sauberen Küchentuch ein paar Tage lang an der Luft getrocknet. Danach lassen sich die Samen durch Klopfen vom Rest der Pflanze lösen und in einem Schraubglas dunkel aufbewahren. So verarbeitet halten sie sich bis zu einem Jahr.

## TIPP

Die Samen können vielfältig verwendet werden, so zum Beispiel im Müsli, als Topping auf frischen Salaten oder Suppen oder als Zugabe zu selbstgebackenem Brot.

Sie können auch trocken angeröstet werden, so entfaltet sich das nussige Aroma noch besser.

# KROSSE CHIPS

## ZUTATEN

- 4 Handvoll junge Brennnesselblätter
- reichlich Bratöl (wer den Geschmack mag, am besten Oliven-Bratöl, dieses hat ein besonders gutes  $\Omega 3 : \Omega 6$  Verhältnis)
- Salz nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

Eine Pfanne ca. 4 Zentimeter mit dem Öl füllen und erhitzen (Achtung beim Hantieren mit heißem Öl!). Die Brennnesselblätter einzeln mit einer Grillzange in das Öl halten. Nach Wunsch mit Salz bestreuen und direkt schmecken lassen, bevor die Knusprigkeit unter der Luftfeuchtigkeit leidet.

## TIPP

Chips kann man nicht nur aus Kartoffeln herstellen – und auch andere Wildkräuter als die Brennnessel können dafür verwendet werden. Einfach mal ausprobieren!



# STOCKBROT



## ZUTATEN

(für ca. 8 Portionen)

- 2 Handvoll kleingeschnittene, junge Brennnesselblätter
- 400 g Mehl
- 1 Pck. Trockenhefe (oder ½ Würfel frische Hefe)
- 2 TL Salz
- ½ TL Zucker
- 3 EL (Oliven-)Öl
- 230 ml lauwarmes Wasser
- etwas Mehl zur Teigverarbeitung

## ZUBEREITUNG

Trockene Zutaten inklusive der Brennnesseln vermengen, in lauwarmem Wasser (Trocken-)hefe zusammen mit einer Prise Zucker auflösen, dann mit dem Öl zusammen zu den trockenen Zutaten geben. So lange verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt. Falls er zu trocken ist, ein wenig mehr Wasser, sollte er kleben, etwas Mehl hinzufügen.

Abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen, in acht gleich große Portionen teilen und diese spiralförmig um vorbereitete Stöcke drehen. Das Stockbrot gleichmäßig über heißer Glut knusprig goldbraun backen. Dabei den Stock regelmäßig drehen und nicht direkt ins Feuer halten.

# SPINAT

## ZUTATEN

- 500g frische Brennesselspitzen oder -blätter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Sahne
- 1 EL Butter oder (Oliven-)Bratöl
- Salz, Pfeffer und Muskat

## ZUBEREITUNG

Die Brennesseln im Salzwasser blanchieren, danach in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem Topf mit der zerlassenen Butter/im Öl glasig dünsten. Dann das Mehl einrühren und kurz mit anrösten – es sollte aber keine Farbe annehmen. Etwas abkühlen lassen. Währenddessen Brennesseln in sehr feine Streifen schneiden oder mit einem Stabmixer zerkleinern. Danach in den Topf einrühren und ca. 3–4 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



# SUPPE



## ZUTATEN

- 500 g junge Brennnesselblätter
- 1 Zwiebel
- 200 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 1l Gemüsebrühe
- 1 EL (Oliven-)Bratöl
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 6 Scheiben Ciabatta
- Crème Fraîche

## ZUBEREITUNG

Brennnesseln waschen, ggf. von Stielen befreien, trocken schütteln und grob hacken. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, danach in einem Topf unter Zugabe von etwas Öl glasig anschwitzen. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Brennnesseln hinzugeben und für 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Suppe verarbeiten. Ciabatta in kleine Würfel schneiden und unter Zugabe von etwas Butter in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Die fertige Suppe mit Crème Fraîche und Croûtons toppen.

## TIPP

Mit essbaren Blüten wie Gänseblümchen, Ehrenpreis, Veilchen oder Löwenzahn verziehen!

# JAUCHE

## ZUTATEN

- 1kg Brennesseln
- 10l (Regen-)Wasser

## ZUBEREITUNG

Stinkig, aber ein wahrer Genuss für die Gartenpflanzen: das ist die Brennesseljauche.

Um diesen Spezialdünger selbst herzustellen, benötigt man ein wenig Zeit. Vorbereitet ist er aber ganz schnell: Ein Kilo Brennesseln in einen Eimer mit 10 Litern (Regen-)Wasser geben. Den Rest macht nun die Sonne! Für zwei Wochen den Eimer an einen sonnigen Ort stellen und ein- bis zweimal täglich umrühren. Sobald sich Schaum bildet, ist das ein Zeichen dafür, dass die Jauche anfängt zu gären. Sobald sie nicht mehr schäumt, ist die Gärung abgeschlossen und die Jauch fertig. Nur noch absieben und im Verhältnis 1:10 verwenden.

## TIPP

Wer es nicht so stinkig mag, seinen Pflanzen aber dennoch etwas Gutes tun möchte, kann zwei Hände voll Brennesseln mit zwei Litern kaltem Wasser übergießen und ein bis zwei Tage ziehen lassen. Dieser Sud hilft abgefüllt in Sprühflaschen gegen Läuse und Pilzbefall bei Pflanzen. Achtung: Immer frischen Sud verwenden, dieser hält sich nur ca. drei Tage.



## AUF DEM WEG ZUR GRÜNSTEN INDUSTRIEREGION DER WELT

Als Planer und Netzwerker hat der Regionalverband Ruhr seit über 100 Jahren den gesetzlichen Auftrag, das Ruhrgebiet zu gestalten. Der RVR sichert und entwickelt die grüne Infrastruktur im Ruhrgebiet. Sie bildet das grüne Rückgrat einer lebenswerten und klimaangepassten Region und ist die Heimat unserer biologischen Vielfalt. Die gesamtregionale Strategie Grüne Infrastruktur formuliert konkrete Handlungsziele zur Stärkung dieser lebenswichtigen Ressource.

## GEMEINSAM MEHR ERREICHEN

Die BUND Kreisgruppe Oberhausen, die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen (KEFB) und der RVR haben in Kooperation verschiedene Umweltbildungsangebote entwickelt, um die kostbaren Schätze der Natur zu zeigen und erlebbar zu machen. Damit werden die Handlungsziele der Strategie Grüne Infrastruktur sowie die globalen Ziele für eine nachhaltige Entwicklung aktiv verfolgt.

## HIER MEHR ERFAHREN:



Offensive Grüne Infrastruktur



Globale Ziele für eine nachhaltige Entwicklung



Umweltportal Ruhrgebiet:  
„Grüne“ Veranstaltungen und Natur-Erlebnisorte