

DARF ICH VORSTELLEN ?

Mein Name: *Urtica Dioica*, ich bin die grosse Brennnessel. Meine hochwertigen Inhaltsstoffe können sehr viel zur gesunden Ernährung beitragen!

Als einheimische Frischpflanze kann man mich das ganze Jahr hindurch zum Beispiel wie Spinat zubereiten.

Mit meinen jungen Blättern bereichere ich im Frühling Suppen, Salate, Säfte, Saucen und vieles mehr.

Wer gerne beim Kochen experimentiert, wird mit mir wunderbare kulinarische Entdeckungen machen.

einheimisch



Meine Samen: Sie lassen sich im Herbst ernten. An Inhaltsstoffen sind sie so reich wie die heute von weit her importierten Lein- und Chiasamen.

Ich bin recht anspruchslos und gedeihe auf stickstoffreichen Böden. Anzutreffen bin ich auch an Waldrändern und in Steinhäufen.

Wenn es mir gefällt, breite ich mich gerne aus, aber bei regelmässiger Ernte und gründlichem Schnitt akzeptiere ich auch Grenzen. Aber leider ist meine kleine Schwester, die *Urtica Urens*, bereits eine Rarität.

reich an Inhaltsstoffen



BRENN.NESSEL

Meine Brennhaare: Klar, ich kann brennen, aber nur wer wer mich grob anpackt. Ich verrate euch, meine Brennhaare sind auf der Blattoberseite. Ich lasse mich also von unten gut pflücken.

Wer meine Blätter frisch verspeisen will, braucht sie nur zu überrollen und schon bin ich essfertig.

Auch verarbeitet in Saucen oder mit heissem Wasser übergossen, brenne ich nicht mehr. Denn so öffne ich die kleinen Kapseln am Ende der Härchen, die die Brennflüssigkeit enthalten.

brennfrei



BRENNNESSEL-WOCHE

Baden: 1. und 8. April

- Frische Brennnesseln auf dem Markt bei Biomeier

Bremgarten: 5. bis 8. April

- Restaurant Stadtkeller

Brugg: 31. März bis 8. April

- Standaktion Verein am 31.3.
- Restaurant Essen'z
- Suppenbar souperbe
- Bioladen Buono
- Wochenmarkt 31.3 und 7. April: frische Brennnessel bei Biomeier

Esslingen: Anfangs April

- Brennnessel gratis zum selber schneiden. Biohof Frohburg, Öffnungszeiten Hofladen

Rapperswil: 5. bis 8. April

- Restaurant Hotel Jakob

Stäfa: 3. bis 7. April

- Restaurant Rössli

Oetwil am See: 5. bis 8. April

- Bäckerei Scharrenberg

Ottikon: 3. bis 9. April

- Restaurant Traube (Gossau/ZH)

Uster: 3. bis 8. April

- Standaktion Verein am 1.4.
- Bioladen Öpfelbaum, frische Brennnesseln und Produkte
- Zum Hut Restaurant & Weinbar
- Bäckerei Sundaram
- Chabis-Chäs
- Buchhandlung Doppelpunkt

Winterthur: 27. bis 31. März

- Coalmine Café
- Rägeboge Winterthur Bio.Bistro

Zürich 3. bis 8. April

- Restaurant Tüfi
- Restaurant Vier Linden
- Zunfthaus zur Waag

Details und erweiterte Angebote unter:

www.brennpunktbrennnessel.ch

Folgenden Firmen danken wir für ihre Unterstützung.



BALDINGER
BAUMANAGEMENT



klassische Homöopathie
www.homoeopathiezurich.ch



Delikatessen &
Biofachhandel
Altstadt Brugg
www.buono.ch



Vollwert Restaurant Bremgarten AG
Rathausplatz 6 Telefon 056 633 22 22
Im Einklang mit der Natur



Umweltprojekt: Der Verein Brennpunkt Brennnessel wurde vergangenen November von den drei Initiantinnen Doris Abt, Ingrid Baldinger und Martin Hofer ins Leben gerufen. Der Verein dient als Informations- und Vermittlungsplattform für Landwirte, Produzenten, Gastronomen, Händler und Konsumenten.

Ziel ist, die Nutzpflanze als gesundes und lokales Gemüse zu etablieren und so gleichzeitig die Artenvielfalt zu fördern.

Werden Sie Mitglied, probieren Sie unsere **Rezepte** aus und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit uns.

Auf der Website finden Sie detaillierte Angaben zu den laufenden Veranstaltungen.

Verein Brennpunkt Brennnessel
8618 Oetwil am See
www.brennpunktbrennnessel.ch
IBAN: CH11 0839 0034 7942 1000 2

**DIE
BRENNESSEL
EIN
KRAFTWERK
DER
NATUR**

Ernährung: Die Brennnessel ist eines der wertvollsten Wildgemüse.

100 g frische Brennnesselblätter enthalten:

- Calcium: 700 mg, das 5.5-fache der Milch
- Beta-Carotin: 655µg, 1/4 der Karotte
- Eisen: 4 mg, das 2-fache wie Spinat
- Vitamin C: das 6-fache einer Orange
- Magnesium: 80 mg
- Vitamine: A, B, C, E

Gesundheit: Die Brennnessel wirkt ganzheitlich auf den Körper, auf die Beweglichkeit der Gelenke, zur Entgiftung und Stärkung des Immunsystems, bei Allergien und Hautproblemen, als Schönheitstonikum für Haut und Haar, bei Stress und Depressionen.

vielseitige Verwendung



Vielseitige Verwendung:

- Nahrungsmittel
- Heilpflanze
- Biologischer Gartendünger
- Effizientes Pflanzenschutzmittel
- Zeigerpflanze zur Bodenanalyse
- Kosmetik
- Färbemittel
- Faserpflanze für Textilien

Biodiversität: Als Lebensraum ist die Brennnessel wichtig für Insekten, Schmetterlinge und Vögel. Fast fünfzig Schmetterlingsarten ernähren sich von ihr. Für einzelne, wie den kleinen Fuchs oder das Landkärtchen, ist sie aber überlebenswichtig.

Lebensraum Landkärtchen

