

Buchempfehlung: *Brennnessel, Rezepte für Vitalität, Schönheit und Genuss*. G.L. Bräutigam

Rezeptideen unter: www.brennpunktbrennnessel.ch

Samen und Pollen können frisch aufs Butterbrot, im Müesli oder getrocknet z.B. im Kräutersalz verwendet werden.

Ob als Suppe, Spätzli, Lasagne, Quiche, Pesto oder Gemüsechips aus dem Ofen: Es gibt unzählige Verarbeitungsmöglichkeiten für die Brennnessel.

Die oberen drei bis vier Blattpaare werden von April bis zum ersten Frost geerntet und wie Gemüse frisch, getrocknet oder tiefgefroren zubereitet. Wird die Pflanze gekocht, gewalkt oder püriert, sticht sie nicht mehr.

Die Brennnessel in der Küche

Fotos: Doris Abt

geschenkt.

Die stärkende, anregende und stimmungsaufhellende Wirkung der Brennnessel bekommt man so wie sich wunderbar als Sommerdrinks.

Apfelsaft oder eine Mischung mit Prosecco eignen je nach Jahreszeit, Drehzahl des Mixers und der Mischung. Brennnessel-Eistee, Brennnesselsaft mit Die Farbe variiert von hellem Grün bis Bräunlich, Es gilt: nach Vorliebe mischen und ausprobieren!

bei Soja.

In Säften und Smoothies ist die Brennnessel mit ihrer hohen Dichte an Nährstoffen purer Superfood. Zusätzlich ist sie nahrhaft, denn der Eiweißgehalt der Trockenmasse liegt bei 40%, das ist mehr als

Lokaler Superfood



Die Brennnessel Power-Pflanze vor der Haustür



Martin Hofer und Doris Abt sind als Umweltberater im Bereich Nachhaltigkeit und Kommunikation tätig. Umweltthemen beginnen vor der Haustüre und die Brennnessel ist eine wunderbar spannende und erst noch gut schmeckende Botschafterpflanze.

So entstand der *Verein Brennpunkt Brennnessel* und die *Aktionswochen Superfood vor der Haustür*.

In diversen Projekten, an Firmenanlässen, Team-Essen oder bei einem Brennnessel-Bier bringen wir die Brennnessel und die Themen gut verdaulich auf den Tisch. Gerne setzen wir auch Ihre Ideen um.

Angebot und Kontakt unter
www.brennpunktbrennnessel.ch



Gesundheit und Schönheit

Bereits frühe Dokumente der Medizin berichten von den Heilkräften der Brennnessel. Sie ist blutbildend, reinigend und stärkend und heute mit all ihren Teilen als Heilpflanze anerkannt.

Pollen und Samen: Sie fördern Vitalität und Leistungskraft bis in hohe Alter und gelten als Potenzmittel und Aphrodisiakum.

Blätter: Sie sind reich an Eiweiss, Antioxidantien, Vitamin A-E-C, Mineralstoffen, Eisen und Chlorophyll. Sie stärken das Immunsystem, wirken gegen Eisenmangel und versorgen den Körper bei Stress und körperlicher Belastung optimal mit Nährstoffen. Sie wirken auf Schönheit von Haut, Haar und Fingernägeln.

Wurzeln: Sie gelten als Beschützer der Prostata.

Once upon a TIME

Es war einmal ...

eine Pflanze namens Brennnessel. Sie begleitete den Menschen über Jahrtausende als Nahrung, Kleidung und Bier, diente als Schutzpflanze und Heilkraut. Später wurde sie als Unkraut verflucht und ihre Vorzüge gerieten in Vergessenheit. Das Deutsche Reinheitsgesetz verbot sie gar als Bier. Wir finden, es ist an der Zeit, die Brennnessel als würziges, erfrischendes Bier aus dem Dornröschenschlaf wiederzuerwecken.

It's TIME

www.time-beer.ch



Artenvielfalt

Die Brennnessel im Garten und auf dem Feld stehen zu lassen bedeutet auch Förderung der Artenvielfalt.

Die Brennnessel ist Raupen-Nahrung für über dreissig verschiedenen Arten von Tagfaltern, Eulenaltern (Nachtfalter) und Spinnern. Viele Vögel wiederum leben von diesen Kleinlebewesen. Die Raupen des Kleine Fuchses, des Admirals, des Landkärtchens und des Tagpfauenauges leben gar ausschliesslich von Brennnesseln und sind auf einen konstanten Bestand angewiesen.

Grundsätzlich gilt: Je grösser die Vielfalt an Wildpflanzen, desto besser die Nahrungsgrundlage für Insekten und Vögel.

Tiere und Garten

Als **Tierfutter** ist die Brennnessel mit ihrem hohen Eiweissgehalt (z.B. als Soja-Ersatz) und der stärkenden Wirkung interessant. Sie ist blutbildend, hilft bei Erkrankungen der Harn- und Nierenwege oder bei Rheuma, und fördert den Haarwuchs. Sie wirkt zudem positiv auf die Milchbildung der Muttertiere. Getrocknete Blätter, Pellets oder die Samen lassen sie sich gut ins Futter mischen.

Im **Garten, Gemüse- und Rebbau** ist die Brennnessel beliebte Mulche für Beeren und Gemüse. Der Brennnesselsud hilft bei Befall von Blattläusen, Spinnmilben und Mehltau. Die Brennnessel-Jauche wiederum ist ein perfekter biologischer Dünger. All das kann einfach selber hergestellt werden und der Verzicht von Kunstdünger und Pestiziden trägt zum Schutz von Boden, Wasser und Insekten bei.