

Doris Abt und ihre Liebeserklärung an ein «bissiges» Kraut

Dem Zauber der Brennnessel verfallen

«Sie gibt es überall und wartet...», erzählt Doris Abt aus Oetwil am See. «Man muss sie nur nehmen und nutzen.» Doch nur wenige wagen sich an sie heran, weil sie «beisst». Dabei braucht es so wenig, damit man die Wunder der Brennnessel nutzen kann.

© FOTO: CLAUDIA LINK



Jedes Frühjahr aufs Neue wird die Brennnessel mit Handschuhen und Spaten als Unkraut aus dem Garten verbannt. «Wir kaufen uns im Fachhandel sogenannte wertvolle Lebensmittel mit vielen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und hohen Anteilen an ungesättigten Fettsäuren, wie zum Beispiel Chia-Samen», erzählt die zweifache Mutter aus dem Zürcher Oberland, «parallel dazu reissen wir eine ebenso hochwertige einheimische Pflanze aus. Und dies nur, weil wir deren Qualitäten nicht kennen und vor allem nicht nutzen können.» Doris Abt hat die Brennnessel nicht nur für den Hausgebrauch entdeckt. Ihr Anliegen ist es, diese geniale Pflanze wieder bekannt zu machen:

Sie haben einen Verein für Brennnesseln gegründet?

Ja, wir schmunzeln manchmal selber darüber.

Wer ist «wir»?

Martin Hofer und Ingrid Baldinger. Zu dritt haben wir den Verein ins Leben gerufen.

Wann war das?

Im November 2016.

Woher kennt Ihr euch?

Wir schliessen alle dieses Frühjahr den Lehrgang zum Umweltberater, eine Ausbildung der Sanu/WWF ab.

Und warum ausgerechnet die Brennnessel?

Ich habe diese Pflanze eher aus einem Zufall heraus entdeckt und bin seither total fasziniert von ihr. Ihre Vielseitigkeit, aber auch ihr Dasein. Sie ist für mich wie eine elegante Dame, sie will nicht gefallen, ist unnahbar. Wer sich aber die Mühe macht, sie zu entdecken, wird von ihr fasziniert und vor allem erstaunt sein, was sie alles zu bieten hat.

Das klingt wie eine Liebeserklärung...

Ist es auch irgendwie (lacht). Sie ist schaurig spannend. Ich habe mich darauf eingelassen, nun lässt sie mich nicht mehr los.

Warum?

Weil diese Pflanze so vielseitig ist, durch ihre Inhaltsstoffe und ihre Wirkungsweise. Sie ist nicht nur eine geniale Heilpflanze, sie ist Gemüse, Tee, Salat in einem. Sie kann als Düngemittel eingesetzt werden und ist für die Tiere eine wertvolle stärkende Futterzugabe. Sie ist für mich eine «Zauberpflanze», die verkannt wird.

Und deshalb die Gründung des Vereins?

Genau. Die Brennnessel soll als vielseitige, lokale Nutzpflanze wahrgenommen werden und nicht als lästiges Unkraut. Sie tut uns gut. Wir wollen, dass sich der Blick auf sie verändert. Als Beispiel für viele andere verkannte Pflanzen und so einen Beitrag zum Schutz der Artenvielfalt in unserem Land leisten.

Und wie wollen Sie das tun?

Indem wir alles, was wir über die Brennnessel wissen und in Erfahrung bringen, auf unserer Webseite veröffentlichen. Wir sind aber auch weiterhin über Informationen dankbar. Gerade auch die ältere Generation hat zum Teil ein sehr grosses Wissen zu dieser Pflanze. Dieses Wissen und viele Tipps, aber auch moderne wissenschaftliche Erhebungen wollen wir sammeln, erhalten und weitergeben.

Was kostet das?

Wir leisten viele Stunden Freiwilligenarbeit, dieser Verein und unsere Arbeit sind eine

Herzensangelegenheit. Für anfallende Kosten haben wir Sponsoren und den Beitrag der Vereinsmitglieder. Für all diese Unterstützungen sind wir sehr dankbar.

Wie begegnen Ihnen die Leute?

Jeder hat bereits die «bissigen Seiten» der Brennnessel kennengelernt, daher reagieren viele eher verhalten. Erst, wenn man mehr darüber weiss, werden viele plötzlich wach und reagieren enorm positiv.

Es braucht also Überzeugungsarbeit?

Wir informieren und bringen den Ball ins Rollen. Wir sind positiv überrascht, wie viel Unterstützung uns für die Pflanze entgegenkommt.

Liebe geht durch den Magen...

...bei der Brennnessel auch. Jetzt im Frühling starten wir mit einer Aktionswoche in verschiedenen Restaurants und zeigen auf, dass die Brennnessel nicht nur als entwässernder Tee, sondern durchaus auch die hohen Ansprüche einer Gourmetküche erfüllen kann.

Wie denn?

Die Brennnessel eignet sich zum Garnieren und Dekorieren, als Gewürz und als Gemüse oder Salat zum Essen.

Kochen Sie die Brennnessel auch?

Absolut. Ich verwende sie gerne als Gemüse, anstelle oder zusammen mit Spinat. Oder ich mische Brennnesselsamen zum Essen. Diese sind reich an ungesättigten Fettsäuren. Ebenso hole ich mir jeweils für den Salat ein paar Blätter frisch aus dem Garten.

Keine Angst, dass Sie sich die Zunge verbrennen?

Nein, gar nicht. Man muss nur wissen, wie man die Brennnessel behandelt.

Wie also verliert sie ihre «Bissigkeit»?

Durch Öl. Die Blätter kurz mit Speiseöl bepinseln und die Brennhaare verlieren sofort ihre Wirkung. Man kann die Härchen auch mit dem Wallholz brechen: einfach drüberwallen, fertig. Wieder andere legen die Pflanze in ein Tuch und kneten es sorgfältig durch. Auch getrocknet oder durch das Kochen verliert die Brennnessel ihre «beissende» Wirkung. Und wer sie beim Ernten dennoch spürt, legt einfach ein Blatt Spitzwegerich auf die beissende Stelle und hat wieder Ruhe.

Und wie ernten Sie die Brennnessel?

Grundsätzlich empfiehlt man, immer nur die obersten drei Blattpaare zu ernten. Diese frischen Triebe sind zugleich auch die zartesten. Es wird empfohlen, sorgfältig zu ernten und die Pflanze nicht zu tief zu schneiden. Auch eine Brennnessel kann man vernichten, schneller, als man denkt.

Die Brennnessel – ein wucherndes Unkraut?

Das ist falsch. Die Brennnessel ist sehr zart und rasch von ihrem Platz vertrieben. Ein paar Mal kräftig ausreissen oder mit dem Rasenmäher darüberfahren und die Brennnesseln sind weg. Sie ist weitaus schwächer als manches Gras. Man kann sie nicht einfach irgendwo anpflanzen. Sie liest sich ihren Platz selber aus. Sie ist wie eine Lady, sie ziert sich. Wenn man sie aber im Garten hat, soll man sie dankbar schätzen und ernten.

© FOTO: DORIS ABT



Doris Abt

© FOTO: DORIS ABT



Aufgelesen

«Rätselhafter» Heiratsantrag

Eine New Yorkerin wollte ihrer Freundin einen ganz besonderen Heiratsantrag machen. Sie wollte der Liebe ihres Lebens ein Rätsel aufgeben, genauer gesagt, ein Kreuzworträtsel – beide lösen leidenschaftlich gerne Denksportaufgaben. Sie bat das «Wall-Street-Journal» um Hilfe. Sie sollten ihr ein Rätsel zusammenstellen, in dem sie hinter Antworten nicht nur Persönliches, sondern auch ihren Heiratsantrag verstecken könnte. Als die Verlobte in der Zeitung das Kreuzworträtsel löste, zog die New Yorkerin einen Ring unter dem Kopfkissen hervor. Auf das «Yes» musste sie nicht lange warten.



Ich war das nicht!

«Igitt, was hast du denn da an der Nase?!» Wahrscheinlich wurden schon Millionen Menschen mit diesem Spruch in den April geschickt. Denn wer sich dann verdutzt ins Gesicht greift oder erschrocken nachsieht, ist schon reingefallen. Und der Scherzemaker ruft sofort und laut: «April, April!» Wieso flunkern wir alle am 1. April?

Woher dieser Brauch kommt, weiss keiner genau. Manche glauben, dass es auf ein Narrenfest zurückgeht, das die alten Römer für ihren Kriegsgott Mars veranstaltet haben. Andere sagen, der Aprilscherz sei im Jahr 1564 entstanden. Damals erneuerte der französische König Karl IX. den Kalender, und das Neujahrsfest rutschte vom 1. April auf den 1. Januar. Witzbolde sollen weiterhin im April Einladungen zur Neujahrsparty verschickt haben. Und wer darauf reinfiel und zum Fest anreiste, stand natürlich dumm da. Fest steht, am 1. April ist erlaubt, was eigentlich verboten ist: lügen.

So wie Sie?

Ja, seit ich so viel darüber weiss, hat sich mein Verhalten dieser Pflanze gegenüber total verändert, allein der Nutzen, den die Pflanze der Tierwelt gegenüber hat, ist erstaunlich. Die Brennnessel ist ein Kraut prallvoll mit gesunden Nährstoffen, viel Eiweiss, Vitaminen, konzentrierten Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Kalzium und Antioxidantien.

Und das nutzen Sie?

Als mein Sohn drei Jahre alt war, litt er unter Eisenmangel. Er ging mit dem Körbli in den Garten und erntete die Brennnessel, oft ganz alleine. Dann haben wir sie in den Salat geschnitten, gekocht oder die Brennnesselsamen über ein Butterbrot gestreut und zum Zvieri gegessen. Intuitiv spürte er, dass diese Pflanze ihm gut tat. Er verlangte danach. Seine Eisenmangelanämie ist heute Vergangenheit. Er isst heute noch die Brennnessel sehr gerne, aber er verlangt nicht mehr aktiv danach.

Er mag Gemüse?

Also Spinat isst er gar nicht.

Warum ist diese Pflanze so in Vergessenheit geraten?

Bis zum Zweiten Weltkrieg wurde die Pflanze hierzulande noch sehr aktiv genutzt. Als Kraut, als Dünger, als Faserpflanze, als Heilpflanze und als Gemüse. Dann kamen die sogenannten Jahre des Aufschwungs und im Handel gab es eine Fülle von anderen Produkten. Und da die Brennnessel damals verbunden war mit dem Ruf, ein Arme-Leute-Essen zu sein, wurde ihr einfach keine Beachtung mehr geschenkt. Wir haben sie links liegengelassen und uns darüber geärgert, weil sie so widerspenstig ist und uns brennt. Heute finden wir, sie ist durchaus «salonfähig».

Lotty Woblwend

Mein persönlicher Tipp

Brennnesselchips

Ich mag Brennnesselchips besonders gerne zu einem Glas Wein, zum Apéro oder mit den Kindern zum Zvieri. In der Bratpfanne etwa 3 bis 4 Esslöffel Öl heiss machen, nicht zu stark erhitzen. Brennnesselblätter in das Öl geben und mit einem Backpinsel etwas bewegen und beidseitig mit Öl benetzen. Sobald es dunkelgrün-transparente Stellen gibt, die Blätter schnell herausnehmen. Zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen und würzen.

En Guete mit Brennnesseln

Grundsätzlich können die Blätter wie Spinat verwendet werden. Als gekochtes Gemüse mit etwas Öl und Salz, frisch im Spätzliteig, im Gratin oder auf der Pizza.

Pesto...

...ist eine weitere einfache Variante, die nahrhafte Pflanze zu verarbeiten. Dies ist auch gut möglich mit den frischen Brennnesselsamen (2 Handvoll Brennnesselsamen mit 2 bis 3 Löffeln Olivenöl und Zitronensaft mischen).

Wer Smoothies mag...

...hat eine grosse Fülle von Möglichkeiten. Die Brennnessel lässt sich ideal mischen mit Äpfeln, Mango, Kiwi, Bananen. Die Inhaltsstoffe bleiben in der rohen Form sehr gut erhalten.



© FOTO: DORIS ABT

Verein «Brennpunkt Brennnessel»

Doris Abt, Präsidentin des Vereins «Brennpunkt Brennnessel» sowie die beiden Mitbegründer Ingrid Baldinger und Martin Hofer wollen über den Verein und nicht zuletzt über die Homepage die Brennnessel wieder in aller Munde bringen. Für weitere Informationen und Anregungen:

Doris Abt
Telefon 076 568 00 75 oder
E-Mail d.brennnessel@gmail.com,
www.brennpunktbrennnessel.ch