

Brennnessel-Woche vom 1. bis 8. April

# Sie setzt sich gerne in die Nesseln

Was den einen ein Dorn im Auge, ist für Ingrid Baldinger grünes Glück. Die Schinz-nacherin engagiert sich für ein Revival der Brennnessel.

**ANNEGRET RUOFF**

Auf den Wiesen unterhalb von Schinz-nach Dorf schiesst frisches Frühlingsgrün in die Höhe. Ein Specht trommelt an einen Baumstamm, ein Mäusebussard segelt über die weiten Felder. Gurgelnd plätschert der Talbach der Aare entgegen. «Da vorne! Man sieht sie von weitem», strahlt Ingrid Baldinger. Zielstrebigem Schrittes geht sie auf eine sonnige Stelle am Bachbord zu. Liebevoll streift ihr Blick über das junge Kraut, das sich, umhüllt von grünem Pelz, der Sonne entgegen reckt. «Sind sie nicht schön?», fragt sie, ganz in den Anblick versunken. Sekunden später kaut sie schon mittendrin. Keine Frage: Diese Frau ist leidenschaftlich verliebt. In eine Pflanze, die heutzutage als stechendes und brennendes Unkraut verschrien ist. Zu Unrecht, wie sich zeigt.

## Altes Wissen zugänglich machen

In früherer Zeit war die Brennnessel angesehen, als Heilkraut galt sie gar, und ihrem Tee wurde eine entwässernde und reinigende Wirkung nachgesagt. Hildegard von Bingen etwa, eine pflanzenkundige Klosterfrau und Ärztin des Mittelalters, setzte die Brennnessel gegen Vergesslichkeit, Krampfadern und Venenentzündung ein. «In der Brennnessel steckt so viel Potenzial», begeistert sich Ingrid Baldinger, «ein Jammer, dass sie an vielen Orten fast ausgerottet ist». Um das, was in der unscheinbaren Pflanze steckt, wieder salonfähig zu machen, hat die in Brugg aufgewachsene Baufräule mit ihren Kollegen Doris Abt und Martin Hofer jüngst den Verein «Brennpunkt Brennnessel» ins Leben gerufen.

Entstanden ist das gross angelegte Projekt als Abschlussarbeit, für welche sich die drei Absolventen des Studiengangs «Umweltberatung und -kommunikation» zusammengetan haben. Im Rahmen dieser Arbeit stiessen sie auf interessantes Wissen. Zudem kamen sie mit verschiedensten Fachleuten ins Gespräch. Ihre Begeisterung für diese Pflanze wuchs, und inzwischen haben sie bereits ein umfassendes Brennnesselnetzwerk geschaffen, haben Informations- und Werbematerial kreiert, eine Homepage aufgeschaltet, Rezepte gesammelt, Sponsoren gesucht und die Brennnesselwoche ins Leben



Ingrid Baldinger am Bachbord, umgeben von jungen Brennnesseln BILDER: ARU/ZVG

gerufen, die vom 1. bis 8. April erstmals in mehreren Städten stattfindet. «Ich hätte nicht gedacht, dass dieses Projekt solche Dimensionen annimmt», lacht Ingrid Baldinger.

«Zum Glück können wir drei die Arbeit untereinander aufteilen», fügt sie an. Schliesslich führt sie hauptberuflich eine Firma für Baumanagement.



**Andri Casanova, 37, Küchenchef Restaurant Essen'z, Brugg:** «An der Brennnessel fasziniert mich in erster Linie die Farbe. Um dieses frische Frühlingsgrün auf den Teller zu bringen, setze ich die Techniken der Haute Cuisine ein, mit dem Ziel, eine glatte Brennnesselcrème zu erhalten, die ich dann mit einem Onsen-Ei und Morcheln serviere. Klar kokettiere ich damit, dass die Brennnessel auf der Speisekarte den Charme des Unerwarteten hat. Aber ihr Geschmack muss in der Speise identifizierbar sein, was bei diesem feinen, unspektakulären Aroma gar nicht so einfach ist. Als Salat überzeugt mich die Brennnessel nicht, das Pelzige ist auf der Zunge unangenehm. Ich hoffe, es gelingt mir, die Brennnessel in meinen Kreationen neu zu interpretieren. Ob ich sie auch in Zukunft auf der Speisekarte behalte, werden die Gäste entscheiden.»



**Michelle Kaiser, 22, Küchenchefin Restaurant Souperbe, Brugg:** «Die Brennnessel kannte ich bis anhin vor allem als Teekraut mit entwässernden Eigenschaften, in der Küche verwendet habe ich sie nicht gross. Als Pflanze passt sie aber gut in unser Konzept, da wir frisch und saisonal kochen. Ich werde Suppe, Salat, Crêpes und Brot mit Brennnessel anbieten, zudem tüftle ich noch an einem Eisteetee herum. Ein grosses Potenzial dieser Pflanze liegt für mich in den vielen Mineralstoffen und Vitaminen, die sie bietet. Das kommt dem Bedürfnis unserer Gäste nach einer gesunden Ernährung entgegen. Indem ich die verschiedenen Teile der Brennnessel möglichst schonend verarbeite, versuche ich, ihre wertvollen Stoffe zu erhalten. Vor der brennenden Säure werde ich mich beim Kochen mit Handschuhen schützen.»

Nebst den Konsumentinnen und Konsumenten will der Verein über die Informations- und Vermittlungsplattform auch Landwirte, Produzenten, Gastronomen und Händler erreichen und vernetzen, mit dem Ziel, die Nutzpflanze als gesundes und lokales Gemüse wieder zu etablieren und gleichzeitig die Artenvielfalt zu fördern.

## Die Säurekapseln zermalmen

Die Brennnessel, von der es die grosse namens *Urtica dioica* und die selten gewordene kleine namens *Urtica urens* gibt, ist als einheimisches Wildgemüse äusserst wertvoll. Unter anderem enthält sie sehr viel Calcium, Magnesium, Beta-Carotin, Eisen und Vitamin C. Durch ihre entgiftende Wirkung fördert sie die Beweglichkeit der Gelenke, stärkt das Immunsystem und hilft gegen Allergien, Akne, Stress und Depressionen. «Ich merke die entwässernde Wirkung jeweils sofort», berichtet Ingrid Baldinger. Inzwischen hat sie die obersten Blätter einer Pflanze abgezwickelt, mit einer Bewegung von unten nach oben. «Das ist wichtig, sonst sticht sie», erklärt die Schinz-nacher Brennnessel-Expertin.

Die Brennhaare, am Ende mit einer kleinen Säurekapsel versehen, befinden sich nämlich auf der Oberseite der Blätter. «Es funktioniert wie bei einer Injektion», sagt Ingrid Baldinger. «Erst, wenn die Säure durch den Einstich unter die Haut gelangt, brennt es». Streiche man die Haare hingegen von unten nach oben, komme man mit der Säure nicht in Berührung. «Die obersten Spitzen der Pflanze kann man so drei- bis viermal im Jahr abernten», erklärt Baldinger, «sie wachsen problemlos nach». Nun zerreibt sie ein Blatt zwischen den Fingern und steckt es in den Mund. «Da brennt nichts mehr», schmunzelt sie. Durch das Reiben seien die kleinen Kapseln mit der Brennflüssigkeit geplatzt. «Denselben Effekt erzielt man auch, wenn man mit einem Teigholz über die Blätter rollt.»

## Neue Rezepte entdecken

Im Geschmack ist die Brennnessel sehr verhalten, er erinnert etwas an Heu und Nuss. «Ich mag diese frische Note, welche die Pflanze vor allem im Frühling hat», sagt Ingrid Baldinger. Inzwischen hat die leidenschaftliche Köchin zahlreiche Speisen und Getränke mit dem Kraut ertüftelt. Immer wieder entdeckt sie neue Rezepte. «Ich mag den Brennnesselapéro ebenso wie ein feines Brennnesselrisotto», schwärmt sie, für Kinder empfehle sie zudem die «Brennnessel-

## BRENNNESSEL-WOCHE VOM 1. BIS 8. APRIL

Am 31. März ist der Verein «Brennpunkt Brennnessel» mit einem Stand am Brugger Wochenmarkt zu Gast. Nebst Infos gibts viele Tipps und Rezepte sowie Brennnesselsuppe und -brot von Souperbe zum Degustieren. Frische Brennnesseln werden am Marktstand von Bio Meier in der Eishalle zum Kauf angeboten.

Während der ganzen Woche bietet der Bioladen Buono frische Brennnesseln zum Kauf an. Bioladen Buono, Schulthessallee 1 [www.buono.ch](http://www.buono.ch)

Verschiedene Brennnesselspeisen und -getränke gibts während der ganzen Woche bei:

Restaurant Essen'z  
Fröhlichstrasse 35  
[www.restaurant-essenz.ch](http://www.restaurant-essenz.ch)

Suppenbar Souperbe  
Storchengasse 8  
[www.souperbe.ch](http://www.souperbe.ch)

Informationen, Rezepte und weitere Angebote:  
[www.brennpunktbrennnessel.ch](http://www.brennpunktbrennnessel.ch)

Chips», für die man Brennnesselblätter im Bierteig dreht und anschliessend durchs heisse Öl zieht. «Die haben Suchtpotenzial», lacht sie. Speziell aromatisch seien auch die Samen. «Sie sind bloss nicht so gut erhältlich», weiss sie aus Erfahrung. Der heilende und nährende Effekt der Brennnessel ist aber nur die eine Seite. Daneben ist die Pflanze auch ein hervorragender Dünger sowie ein Färbemittel. Als Lebensraum ist sie zudem wichtig für zahlreiche Insekten und fast fünfzig Schmetterlingsarten. Momentan erlebt sogar die Faser der Brennnessel ein Revival. Ähnlich wie Flachs, kann sie für Textilien verwendet werden.

Ingrid Baldinger streift zurzeit des öfteren durch die Wiesen und Wälder ihres Wohnorts. Die Brennnesselplätze kennt sie inzwischen wie ihre Westentasche. «Die Pflanze wächst gerne auf stickstoffreichen Böden, an Waldrändern, Flussufern und in der Nähe von Steinhaufen», weiss sie. Im Grunde genommen sei die Brennnessel äusserst anspruchslos. Trotz aller Begeisterung: Ein Wermutstropfen bleibt. In Baldingers Garten wollte die wilde Schönheit bis heute nicht heimisch werden.