

Medienmitteilung

Oetwil am See, 5. März 2017

Eine uralte Nutzpflanze ist salonfähig

Der Verein Brennpunkt Brennessel bringt die Brennessel auf den gedeckten Tisch. Sein Ziel ist es, die unterschätzte Pflanze als wertvolles Wildgemüse auf dem Markt zu etablieren. Gleichzeitig wird dadurch die Biodiversität gefördert.

“Dieser Pflanze gehört die Zukunft”, davon sind Doris Abt, Ingrid Baldinger und Martin Hofer überzeugt. Im vergangenen November haben sie den Verein Brennpunkt Brennessel gegründet. Der Verein dient als Informations- und Vermittlungsplattform für Landwirte, Produzenten, Gastronomen, Händler und Konsumenten.

Die Brennessel ein Kraftwerk

Der Frühling ist reich an frischen Pflanzen, die uns helfen, den Winter hinter uns zu lassen. Noch vor dem Bärlauch spriesst bereits die *Urtica dioica*, die grosse Brennessel, in unseren Wäldern und Gärten. Ihre Saison dauert bis Mitte September in der sie sich bis viermal ernten lässt. Danach entwickelt sie ihre wertvollen Samenstände. Die ganze Pflanze, Wurzel, Stängel, Blätter, Blüten, Samen: Alles ist essbar.

Der Brennhaare wegen hütet man sich, die Pflanze zu berühren, geschweige denn, sie frisch zu essen. Gepflückt werden nur die oberen drei Blattstände. Was viele nicht wissen: Gerüstet mit dicken Handschuhen oder der richtigen Technik geht das Pflücken einfach. Bei der Verarbeitung in Saucen, mit heissem Wasser oder dem einmaligen Wallen mit dem Nudelholz öffnen sich die am Ende der Härchen kleinen Kapseln mit der Brennflüssigkeit und es brennt nicht mehr.

Die frischen Brennesselblätter entfalten ihren herb aromatischen Geschmack in Salaten, als Beigabe zu Quark, gebacken in einer Quiche, gekocht in Suppen oder auch als Kräuterpaste zu Teigwaren. Brennesselsamen schmecken leicht geröstet, mild nussig. Auf das Butterbrot oder in das Müesli gestreut ergeben sie schnell ein hochwertiges Frühstück.

Mit ihren Inhaltsstoffen überzeugt die Brennessel jeden. Die Pflanze ist reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralien. Die frischen Blätter enthalten fünfmal mehr Kalzium als Milch, sechsmal mehr Vitamin C als die Orange und doppelt so viel Eisen wie Spinat. Die Brennesselsamen sind so reich an Eiweiss wie die aus Südamerika eingeflogenen Chia-Samen und sie enthalten auch doppelt so viel Eiweiss wie Soja. Die Brennessel wirkt blutreinigend und Verdauungsfördernd bei Mensch und Tier, selbst wenn sie getrocknet ist.

Von wegen Unkraut

Für fünfzig heimische Schmetterlingsraupen ist sie Nahrungsgrundlage. Darüber hinaus ernähren sich zahlreiche Insekten und indirekt Vögel von ihr. Vier einheimische Schmetterlingsarten leben ausschliesslich von der Brennessel. Dazu gehören der kleine Fuchs

und das Landkärtchen.

Gefällt ihr ein Standort, wächst sie ohne Pflege. Doch wir tun viel dafür, dass die Brennnessel in unseren Gärten wenige Überlebenschancen hat. Noch wächst sie an den Waldrändern. Doch bereits heute ist die *Urtica urens*, die kleine Brennnessel, eine Rarität. Als Experiment könnte man die Pflanze deshalb auch einmal im Garten stehen lassen, oder sogar auf dem Balkon ziehen und sie durchs Essen kennenlernen.

Brennnessel-Köstlichkeiten probieren

Im Rahmen der Brennnesselwochen bringt der Verein Brennpunkt Brennnessel Produzenten und Gastronomen zusammen. Ende März / Anfangs April können sich Interessierte in ausgesuchten Restaurants, an Gemüsemärkten oder auch in einer Bäckerei verschiedene Brennnessel-Variationen kennen lernen und sich überzeugen lassen.

Ort und Datum der Veranstaltungen entnehmen Sie der Webseite des Vereins. Dort finden Sie auch Angaben zur Pflanze und zu Rezeptvorschlägen von der Köchin Rebecca Clopath, der Buchautorin und Köchin Gabriele Leonie Bräutigam und weiteren.

www.brennpunktbrennnessel.ch.

Kontakt:

Verein Brennpunkt Brennnessel
Doris Abt
8618 Oetwil am See
d.brennnessel@gmail.com
Tel. 076 568 00 75

Die Bilder zum Download stehen in druckfähiger Auflösung bereit unter:
www.brennpunktbrennnessel.ch/presse