

# Brennnessel



Brennesseln sind fast ganzjährig überall zu finden. Für den Verzehr sollte darauf geachtet werden dass sie abseits von Strassen und nur von ungedüngten Wiesen geerntet werden.

Junge Blätter und Triebe besitzen noch keine Brennhaare. Sie können als nährstoffreiches Gemüse (z.B. gemischt mit Spinat), Brennnesselsuppe oder als Salat verzehrt werden.

Brennesseln sind gut für die Blutbildung und regen den Stoffwechsel an. Sie werden als Tee oder Saft aus Kraut und Blättern gegen (anfängliche, leichte) rheumatische Beschwerden, entzündliche Gelenkserkrankungen, Harnwegs- und Nierenleiden angewendet.

## Brennesselsuppe

1 gehackte Zwiebel andünsten, 500 g junge Brennnesselblätter beigeben und mit 1 Liter Bouillon ablöschen. 1 Kartoffel in kleine Würfel geschnitten (oder Kartoffelstockreste) mitkochen. Salz und Pfeffer zum Würzen. Vor dem Servieren mit Rahm oder Sauerrahm verfeinern und mit gerüsteten Brotwürfeli garnieren.

## Brennnessel im Garten

In einer Giesskanne angesetzt und einige Tage stehen gelassen, hilft die Brennnesseljauche gegen Blattläuse und wirkt gleichzeitig als Dünger.