



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
la voce dei consumatori*

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2

39100 Bozen

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Kann man Brennnesseln essen?

Mo, 07.05.2018 - 08:22

Für viele Menschen ist die Brennnessel nicht mehr als ein lästiges Unkraut. Dabei kann die Wildpflanze in der Küche sehr vielseitig verwendet werden: sie eignet sich als Zutat für Salate und Smoothies genauso wie für Brotaufstriche, Risotto, Pesto und Omelett. Ihr Geschmack ist leicht säuerlich bis nussig. Die Brennnesselblätter können, ähnlich wie Spinat, auch kurz blanchiert und mit gedünsteten Zwiebeln und etwas Sahne verfeinert werden.

Die Brennnessel ist reich an Eisen, Kalium, Kalzium, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen und ist sogar eine gute Eiweißquelle. Der Vitamin-C-Gehalt ist drei Mal so hoch wie jener von Broccoli. Die Blätter enthalten Stoffe, die antibakteriell wirken. Frisch gemolkener Milch wurde früher eine Handvoll Brennnesselblätter zugegeben, um sie länger haltbar zu machen. Als Heilpflanze wird die Brennnessel zur Entwässerung, bei Harnwegsinfektionen sowie bei Rheuma und Gicht eingesetzt. Für eine Tasse Brennnesseltee übergießt man einen Esslöffel frischer oder getrockneter Blätter mit einem Viertel Liter kochenden Wassers und lässt die Blätter bis zu zehn Minuten lang ziehen.

Die Brennnessel wächst auf nährstoffreichen Böden. Zum Schutz vor Fraßfeinden sind ihre Blätter mit kleinen Brennhaaren bestückt. Diese brechen bei Berührung ab und setzen das enthaltene Nesselgift frei, welches auf der Haut brennende, juckende Pusteln hervorruft. Für das Sammeln von Brennnesseln ist das Tragen von festen Handschuhen empfehlenswert. Die jungen Pflanzen sind zarter und aromatischer, von den älteren Pflanzen erntet man nur die Tribspitzen. Vor der Zubereitung werden die Blätter am besten gewaschen, in ein Küchentuch eingewickelt und mit einem Nudelholz kräftig gewalzt, um die Brenn Härchen abzubrechen.