Brennnessel (Urtica dioica)

Ich kenne niemanden, der nicht weiss, wie Brennnesseln aussehen und vor allem wie sie sich auf der Haut anfühlen. Doch wie vielseitig Brennnesseln sind wissen wenige aus meinem Bekannten- und Freundeskreis. Brennnesseln wachsen bei uns im Garten wild. Wir lassen sie bewusst an manchen Orten gedeihen und benützen ihre Blätter, ihre Samen und ihre Wurzeln. Für uns ist die Brennnessel kein Unkraut (bei uns gibt es sowieso nur Beikraut), auch wenn wir sie nicht überall wachsen lassen. Sie ist für uns eine „Zauberpflanze“. Meine Kinder lieben es, anderen Kindern und auch Erwachsenen zu zeigen, dass sie ohne gebissen zu werden, die Brennnessel anfassen können. Da Brennnesseln nur oben am Blatt Brennhaare besitzen, kann man ohne Brennfolge die Blätter unten anfassen.

Brennnesseln besitzen neben Nesselgift, Vitamine, Mineralien, Eisen und viel Chlorophyll.

Bei uns im Garten wächst die grosse Brennnessel. Es gibt jedoch noch andere Arten. Brennnesseln sind krautartige Pflanzen und sehr ausdauernd.

Brennnessel mit Samen

Gerne beschreibe ich hier, was wir daraus machen.

Blätter:

- Salatbeigabe (puren Brennnesselsalat habe ich noch nie gemacht) → zarte und junge Blätter

- Suppe → zarte und junge Blätter (Eines meiner Tageskinder erzählte mir, dass seine Grossmutter aus Brennnesseln auch Suppe koche.)
- Tee → frische und getrocknete Blätter
- Tinktur → frische Blätter
- Jauche (Dünger) → frische Blätter mit Stiel bevor sie blühen

Samen:

- pur → frische Samen
- als Verfeinerung für Brotgebäcke ähnlich wie Sesam oder Mohn → frische Samen
- in Kräutermischungen → an der Luft getrocknete Samen → frische Samen
- in Kräuteraufstrichen → frische Samen
- als Pesto → frische Samen (mit anderen Kräutern)

Wurzeln:

- Tee → getrocknete Wurzeln
- Als Brei gemixt gegen Quetschungen, Wunden, Verspannungen → frische oder getrocknete Wurzeln

Bei Vollmond ernte ich gerne Kräuter auch Brennnesseln, weil bei Vollmond die Pflanze in ihrem Saft steht. Auch die Jauche setze ich bei Vollmond an. Zum Mulchen schneide ich die Blätter vor dem Blühen und bei abnehmendem Mond ab. Manchmal lass ich den Mond auch ausser Acht und schaue, dass das Wetter passt. Auch bei aktuellem Bedarf spielt mir der Mond keine Rolle.

Die Brennnessel ist aggressiv, hörte ich schon sagen. Nun ja das ist sie. In „meinem“ Urtinktur-Buch“ wird sie auch als aggressiv bezeichnet. Hier die Beschreibung aus dem Buch *Pflanzliche Urtinkturen von Hildegard und Roger Kalbermatte.*

> *Wesen der Brennnessel-Pflanze (Aggression, Wille, Selbstüberwindung, Blutreinigung; Eisen)*

Aggression wird meistens mit einer negativen, zerstörerischen Aktivität in Verbindung gebracht. Doch Aggression, im ursprünglichen, positiven Sinn verstanden, beseitigt Hindernisse, damit sich neue Aktivität entfalten kann (lat. aggredi, etwas angehen). Sie entfernt das Alte, Verbrauchte, Kraftlose, Überfällige und schafft dadurch Raum für Neues. Aggression und schöpferische Tätigkeit gehören untrennbar zusammen.

Herstellung von Brennnesseljauche

Genauere Informationen zur Brennnessel

Brennnesseln als Heilkräuter

Altes Wissen über die Brennnessel