

Urtica dioica

Der grosse Heiler!

Heilsames:

Brennesseltee fördert die Blutbildung, Entgiftung des Körpers und der Haut (Blätter frisch und getrocknet). Die Blätter sind **kleine Power-Fabriken**, vollgepackt mit 20 wertvollen Inhaltsstoffen, somit das Wild-Kraut mit den meisten Inhaltsstoffen resp. Breitbandwirkung. Die Flavonoide (Blüten/Blätterfarbe) schützen Blutgefässe, Herz und Kreislauf. Magnesium liefert Energie, stärkt Muskeln und Nerven. Die Blätter (als Tee) sind häufig Bestandteil von Leber-, Galle-, Nieren- und Rheumatees. = **ausleitende Wirkung**. Die Früchte „Nüssli“ sind hoch dosierte Vitamin- und Potenzsteigerungsmittel...

Kulinarisch:

Die Brennesselblätter können vielfältig kulinarisch eingesetzt werden. (Mischung mit Spinat, Gemüsewähen, Pesto, fein geschnitten in Salate). Getrocknet in Salzmischungen oder als Tee! Damit es nicht „brennt“ mit heissem Wasser überbrühen oder sehr fein schneiden.

Wächst: ist weitverbreitet und damit ein Kosmopolit. Liebt nitratreiche Böden, wie Schuttplätze, Gebüsche, Waldwege, eher frische, feuchte Böden.

Wintertipp:

Es lohnt sich ein Wintervorrat anzulegen. Die Mineralstoffe gehen weder beim Trocknen noch beim Gefrieren verloren.



Brennessel-Brot:

Zutaten:

- 600 g Mehl (Roggenmehl, Dinkelmehl, gemischtes Mehl, Bio-Qualität, Bauernmischung, alles was Freude bereitet)
- Brennessel nach Bedarf, ich fülle eine Schüssel mit ca. 1,5 Liter Inhalt
- 10 grosse Brennesselblätter als Deko (nicht vergessen)
- 25 g Hefe
- 500 ml warmes Wasser
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Zucker
- 70 g Oliven schwarz und grün, gute Qualität
- 70 g gemischte Kerne
- Kräutersalz (nicht zu wenig)
- 1 Ei zum Bestreichen

Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen, resp. verkleinern und dann verquirlen. Mehl, Zucker, restliches Wasser hinzufügen, umrühren und gehen lassen. (ca. 2 Stunden). Dann hinzufügen: Olivenöl, gehackte Oliven, Kräutersalz, gehackte Brennnesselblätter, Kerne, alles leicht mischen und in eine breite Form giessen (siehe Bild) und nochmals 30 Minuten „gehen“ lassen. (Teig mal kosten..., ev. mit Salz nachwürzen)

Backrohr auf 200 Grad erhitzen. Brot mit Ei bestreichen, die grossen Brennnessel-Blätter auf das Brot legen und nochmals mit Ei bestreichen. In der Mitte des Ofens ca. 50 Minuten backen. Das Brot muss „golden“ sein. Brot auf dem ganzen runden Blech auslegen. (Einfluss Dauer Backzeit)

Anmerkung: Oliven von bester Qualität, am besten offen, (habe das Öl der Oliven noch dazu gegeben) Kräutersalz üppig verwenden, Ei zum Bestreichen nicht vergessen.

Spruch von Pfarrer Kneipp:

Wenn die Menschheit wüsste, wie gesund die Brennnessel ist, wäre sie bereits ausgerottet:

Wermatswil, Oktober 24 / Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin