

Brennnessel



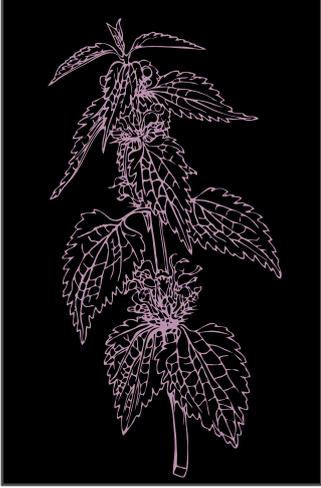
Liebes Wunderkraut,

ich möchte mich aufrichtig bei dir entschuldigen! Ich habe dich gemieden, ja sogar geachtet und missachtet. Und das nur, weil du nicht mit hübschen Blüten protzt und dich wehrst – gegen die, die sich an deinen wertvollen Eigenschaften laben möchten. Du strafst sie beißend und brennend, hältst sie auf Abstand, aber das sei dir verziehen. Denn wer weiß, wie man sich dir mit Achtung nähert, wird belohnt – in so vieler Hinsicht...

Du hältst eine gesamte Apotheke für mich bereit: Vitamine von A bis E, Eisen sogar mehr als ein Steak, Nährstoffe in Hülle und Fülle wie Kalzium, Eiweiß, Kalium, Magnesium, Vitamin-K, ungesättigte Fettsäuren, ... Stärkst Knochen und Zähne, gibst volleres Haar, heilst Haut und Blut, linderst Allergien, regst die Niere an, selbst Blutdruck und Diabetes hältst du in Schach. Du schärfst meinen Geist, gibst mir Energie für den ganzen Tag und vitalisierst mich.

Und damit noch nicht genug: Du kleidest mich in samtenes Gewebe, lässt meine Pflanzen üppig gedeihen und gibst Farbe in mein Leben.

Es genügt nicht, nur Danke zu sagen für deine geheimen, kraftvollen Qualitäten. Vielmehr werde ich mich bei jeder Begegnung innerlich vor dir verneigen. Und ich schenke dir einen Ehrenplatz – nicht nur in meinem Herzen, sondern auch in meinem Garten.



Klapprige alte Pferde ...

wurden vor dem Verkauf mit Brennesselsamen gefüttert – das machte sie aktiver. Hilft übrigens auch beim Menschen ...

WEHRHAFT

Ist die Pflanze durch ihre brennenden Härchen. Die hohlen Brennhaare bestehen aus Kieselsäure, ähnlich wie Glas brechen sie bei Berührung. Wie eine Kanüle sticht das Härchen nun in die Haut, spritzt ihren Ameisensäure- und histaminhaltigen Inhalt in die Wunde und sorgt so für das Brennen und einen leichten Ausschlag – nur um Fressfeinde abzuhalten. Es ist die einzige Pflanze, die eine tierische Substanz (Ameisensäure) nutzt!

4

BRENNESSEL-ARTEN IN DEUTSCHLAND:

- Große Brennessel – *Urtica dioica*
- Kleine Brennessel – *Urtica urens*
- Röhricht Brennessel – *Urtica kioviensis*
- Pillen Brennessel – *Urtica pilulifera* – aus dem Mittelmeerraum eingeschleppt



Die Pflanze schnell von unten nach oben durch die Hand ziehen – so wird es nicht brennen!

Doch verbrannt? Entzündungshemmende Wirkung durch das Anregen der Durchblutung genießen.

1000

sassa

Für Gärtner:innen ist die Brennessel eine Wunderpflanze:

- als Jauche bester Dünger
- als Auszug bestens gegen Blattläuse
- als Pflanze bestens für Schmetterlinge & Co

Superfood

DIREKT VOR DER HAUSTÜRE

Ernten kurz vor der Blüte, dann hat die Brennessel das beste Aroma und die höchste Konzentration ihrer Inhaltsstoffe. Am Besten nur die obersten Triebe verwenden. Handschuhe und Schere nicht vergessen!

lecka lecka



ROH in Dips, Smoothies, Joghurtsauce, Salaten, Pesto, ...
GEKOCHT als Gemüse, Suppe, im Omelette, im Risotto, ...
GETROCKNET für Tee, Kräutersalz, ...

Küchen-Tipp:

Spinat in Rezepten durch Brennessel ersetzen!
Grüne Kräuter mit Brennesseln ergänzen!



praktisch

Brennesselblätter in Wasser 2 Min. kochen lassen. Blätter gut abtropfen lassen, fein hacken, direkt verwenden oder einfrieren. Das Kochwasser kann als Tee getrunken, abgekühlt als Dünger für Pflanzen vergossen oder als Haarwasser verwendet werden! Haarpflegerezepte: www.haarpflege-selber-machen.de

Spinnst du?



Nesseltuch, gefertigt aus den gesponnenen Fasern der Brennesselstängel, wird schon seit Jahrtausenden hergestellt – überall auf der Welt. Es ist fein, glänzt, wird mit jedem Waschgang samtiger und sogar mit Seide verglichen. Leider ist es gegenüber Baumwolle im klaren Nachteil: Schwierigkeiten und geringe Effizienz in der maschinellen Verarbeitung machten es teuer und unrentabel. Felde Fibres in Brandenburg fertigt jedoch wieder Garne, sogar aus heimischer Brennessel, zusammen mit Hanf und Leinen. www.felde-fibres.com

AUFS OHR



Nein, bitte nicht die Brennessel selbst! Lieber diesen hörenswerten Podcast über die Brennessel.

