

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Die falsche Brennnessel (die Taubnessel)



(ms) – Wer jetzt aufmerksam durch die lichten Wälder spaziert, entdeckt in Lichtungen einen goldenen Schimmer. Die Goldnessel erstrahlt jetzt in voller Pracht. Sie wird auch als falsche Brennnessel bezeichnet, da die Blätter ähnlich scheinen, nur zum Glück ohne Brennhaare. Handschuhe sind also keine notwendig, um die Taubnesseln zu sammeln. Nicht nur die Goldnessel blüht zurzeit wunderschön, auch die rote Taubnessel, welche eher an Feldrändern wächst, blüht in voller Pracht. Beide Nesseln sind zu meiner Freude vielseitig verwendbar.

Taubnessel-Tee

Als Tee zubereitet wirkt die Taubnessel gegen Entzündungen der Harnwege, gegen Reizblase, Blasenentzündungen, Prostataleiden, und Eileiterentzündungen. Empfohlene Dosierung ist dann: 2 bis 3 Tassen täglich, dies während eines Monats. Auch wirkt die Taubnessel blutstillend, entwässernd und ist wirksam gegen Bakterien.

Gut zu wissen

Die rote Taubnessel ist sehr viel schmackhafter als die gelbe. Sie

hat einen herrlich pilzigen Basisgeschmack.

Samen

Die Samen werden direkt nach der Blüte gesammelt und nachgetrocknet, um sie im Winter als frische Keimlinge zu verwenden. Sie enthalten viel Vitamin A und C, ausserdem Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Kupfer und Zink.

Mystik

Der reine Anblick der Blüte, so heisst es, löse unsere emotionalen Spannungen und lasse uns zuversichtlich in die Zukunft blicken.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslererhof.ch



Taubnessel-Brotaufstrich

1 Teelöffel Rapsöl
1 Handvoll Kräuter (zum Beispiel Gundelrebe, Sauerampfer und rote und gelbe Taubnesseln)
Magerquark
Salz

Die Kräuter feinschneiden und anschliessend mit dem Mörser zerquetschen, unter den Quark mischen, mit Salz würzen und mit geröstetem Brot servieren.

TIPP: Die Blüten der Taubnessel sind auch essbar, leicht süsslich und eignen sich hervorragend zur Dekoration.

Taubnessel-Spinat

2 Tassen rote Taubnesselblätter
1 Tasse Gierschblätter
Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl

Die Taubnessel- und Gierschblätter zusammen mit der Zwiebel, dem Knoblauch und Olivenöl andünsten, danach mit wenig Salzwasser ablöschen. Das Ganze fünf Minuten köcheln lassen, mit Saucrem verfeinern und fertig ist der Spinat.

TIPP: Dieser «Spinat» ist auch fein als Füllung für die Lasagne.