

# Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Die grosse Brennnessel



(ms) – Wer kennt Sie nicht, die Brennnessel. Sie wächst überall, wo Menschen sind, was für mich bedeutet, dass sie eine besondere Aufgabe oder besser gesagt eine besondere Heilwirkung für uns bereithält – und doch wird sie von manchen wie das Aschenputtel der Kräuter behandelt, aus Unwissenheit bekämpft und vernichtet.

Die Brennnessel ist nicht nur ein besonders wichtiges Heilmittel, nein, über 70 verschiedene

Insektenarten leben von ihr, einige davon wie die Raupe des Tagpfauenauges, der gelbe C-Falter, der Admiral und noch einige mehr, können sogar nur auf der Brennnessel überleben. Für mich ist dies zusätzlich ein Grund, die Brennnessel nicht aus dem Garten zu verbannen, so kann ich an schönen Sommerabenden die Vielfalt von Insekten im eigenen Garten geniessen.

## Heilkraft

Der Tee aus den Brennnesselblättern entgiftet bei Leber-/Gallenbeschwerden, Lungenerkrankungen, Verdauungsbeschwerden und hilft bei Rheuma und Gicht. Bei Haarausfall kann man den Tee als Spülung nach jedem Haarwaschen benutzen.

Als Tinktur eingenommen hilft die Brennnessel bei Blutarmut, Nesselfieber, senkt den Blutzuckerspiegel und ist blutreinigend. Die Pflanze enthält pflanzliche Hormone, die eine krebsvorbeugende Wirkung haben.

## Frauenkraut

Die Brennnessel ist bekannt für ihre Vielzahl an speziellen Wir-

kungen auf Frauen. Der Grund dafür ist wahrscheinlich die Vielfalt der in ihr enthaltenen Wirkstoffe: Unter anderem findet sich in der Brennnessel Kalzium, Kieselerde, Eisen und Magnesium.

Die Brennnessel hat eine stärkende Wirkung auf den Körper, was man sich schon seit langer Zeit zum Beispiel bei einem starken Blutverlust zunutze macht. Tritt also während der Periode oder durch eine Geburt ein starker Blutverlust auf, so kann die Brennnessel helfen, dem Körper wieder neue Kraft zukommen zu lassen und neues Blut zu bilden.

Falls Sie unter PMS, dem Prämenstruellen Syndrom leiden, könnte die Brennnessel ebenfalls das Kraut der Wahl sein. Frauen, die hormonelle Verhütungsmittel anwenden, leiden oftmals unter Eisenmangel, was ebenfalls durch den regelmässigen Genuss von Brennnessel wieder ausgeglichen werden kann. Brennnessel erhöht die Fruchtbarkeit der Frau sowie die Milchproduktion stillender Mütter. Aber: Die Brennnessel ist ein Stärkungsmittel und eignet sich daher für alle, die sich müde und ausgelaugt fühlen. Sie

steigert die Vitalität und die Potenz. Für diesen Zweck nimmt man die Brennnesselsamen ein.

## Wildkräuterküche

Die Brennnessel ist seit jeher ein Gemüse in Notzeiten gewesen. Heute ist sie wieder angesagt wie noch nie. Sie enthält wichtige Nährstoffe wie Eisen, Calcium, Vitamin A und C ausserdem besonders viel Eiweiss.

## Mystik

Als Pflanze, die auf jedem Mist gedeiht, ist sie auch fähig «jeden Mist» aus uns herauszutransportieren. Sie hilft uns, unsere Wut nicht gegen uns selbst zu richten oder gegen andere. Sie beseitigt (entgiftet) und gibt uns Stärke und Durchsetzungskraft zurück.

## Gut zu wissen

Wer Brennnesseln um Haus und Hof hat, so sagt der Volksglaube, ist vor Blitzschlag sicher.

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesslererhof.ch](http://www.fryberger-roesslererhof.ch)

## Brennnessel-suppe

Zutaten für 1½ Liter Suppe:

20 junge Brennnesseln  
1 Zwiebel  
1 TL Butter  
1–2 El Mehl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskat  
½ l Milch  
½ l Bouillon  
1,5 dl Vollrahm  
1,5 dl Sauerrahm

Brennnesseln waschen, trockentupfen und in Butter andünsten, Mehl dazugeben und glattrühren. Die kalte Milch sowie die Bouillon unter Rühren dazugiessen und die Gewürze hinzufügen, aufkochen, vom Herd nehmen und pürieren. Danach nochmals aufkochen, den Vollrahm und den Sauerrahm sorgfältig darunterrühren, abschmecken und servieren. En Guete!

## Brennnessel-Chips

Zutaten:

Eine Schüssel voll Brennnesselblätter  
3 dl Olivenöl  
Kräutersalz

Das Olivenöl erhitzen (nicht zu heiss), 5 bis 10 Blätter darin frittieren (je nach Grösse der Pflanze) – und zwar bis sie schön knusprig sind. Die Chips mit einem Löffel herausnehmen, salzen und sofort servieren.

Achtung: Auch die Kinder lieben diesen gesunden Snack!

## Brennnessel-Smoothie

Für einen Brennnessel-Smoothie nehmen Sie einfach Früchte nach Wahl, etwas Wasser und eine Hand voll frische junge Brennnesselblätter. Mixen Sie die Mischung im Hochleistungsmixer und geniessen Sie die frische Vitalkraft der Brennnessel!