



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Die Brennnessel, ein Multitalent

Mon, 01/10/2022 - 10:04

Alljährlich kürt eine Jury des deutschen Naturheilvereins Theophrastus – benannt nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus – die Heilpflanze des Jahres. Im Jahr 2022 darf die Brennnessel diesen Titel tragen, da sie in Hausapotheke und Küche äußerst vielfältig einsetzbar ist.

Bekannt und gefürchtet ist die Brennnessel in erster Linie dafür, bei Berührung der Brennhaare ein brennendes Gefühl auf der Haut und die Bildung von Quaddeln auszulösen. Doch kann sie noch viel mehr und ist bei näherer Betrachtung eine Alleskönnerin. Wo sie wächst, aktiviert sie die Mikroorganismen im Boden und begünstigt die Humusbildung. Brennnesseljauche kann im Garten als Stickstoffdünger und zur Schädlingsbekämpfung verwendet werden. Sechs Schmetterlingsarten, darunter dem Tagpfauenauge, dient die Pflanze zur Eiablage und als Futter für die Raupen. Die Fasern können zu Stoffen, Schnüren und Taschen verarbeitet werden. Nicht zuletzt wurde die Brennnessel bereits in der Antike als Heilpflanze geschätzt und kann auch kulinarisch verwendet werden.

In der Naturheilkunde punktet die Brennnessel mit ihrer antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkung. Diese Effekte sind vermutlich auf verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, darunter Polyphenole, zurückzuführen. „Zudem sind Mineralstoffverbindungen wie Kieselsäure, Kalium- und Kalziumsalze enthalten, welche harntreibend wirken und den Stoffwechsel anregen, sowie Eisen und Vitamin C“, ergänzt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. In erster Linie werden die Blätter verwendet, beispielsweise für einen Teeaufguss, doch auch die Stiele und die Wurzel finden Anwendung.

In der Küche kann frische Brennnessel ähnlich wie Blattspinat zubereitet werden, auch für Suppen oder Pesto eignet sie sich. Ein Brennen im Mund braucht man beim Essen nicht zu befürchten, denn durch Hitze werden die Brennhaare zerstört. Werden Brennnesselblätter dagegen roh verarbeitet, sollte man die gewaschenen Blätter in ein Küchenhandtuch einschlagen und mit einem Nudelholz abrollen.