



# WILDPFLANZEN DER BRENNNESSEL



Die Brennnesseln bilden eine Pflanzengattung der Familie der Brennnesselgewächse.

Es gibt 30 bis 70 Arten wie die Große Brennnessel, die Kleine Brennnessel oder die Röhricht-Brennnessel. Die Brennnessel ist ein beliebtes Nahrungsmittel. Sie hat stoffwechsellanregende, harntreibende und durchblutungsfördernde Eigenschaften.

Die Triebspitzen der Brennnessel („Blätter“) schmecken spinatähnlich, ihre Samen nussartig. Als Frühjahrsgemüse werden die jungen Brennnesseltriebe wegen ihres hohen Gehalts an Flavonoiden, Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium und Silizium, Vitamin A und C, Eisen, aber auch wegen ihres hohen Eiweißgehalts geschätzt.

Blätter und Samen sind genießbar und können in der Küche vielfältig verwendet werden. ●

## Rezept: Brennnesselsuppe

Ein Drittel der Brennnesselmenge (500g) fein hacken und bei Seite stellen. Rapsöl erhitzen, Zwiebel zugeben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Einen Kartoffel würfeln, begeben und ebenfalls etwas anlaufen lassen. Die restlichen Brennnesselblätter dazugeben und 1 Minute garen. Dann mit 1 Liter Gemüfefond und 50g Sauerrahm aufgießen, bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel gar sind. Die Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Weite Ideen mit Brennnessel

Brennnesselsalz, Brennnesselsuppe, Brennnesselspinat, Pesto, Brennnesselknödel, Smoothie, Tee, Samen getrocknet, Brennnesseljauche

Bericht und Bilder: Günther Rachlinger



## Einladung zu Themenwanderungen

### Auf den Spuren der Waldtiere

Samstag, 25. Mai 2024 um 14:00 Uhr

Treffpunkt: Gemeindeamt

Leitung: Jürgen Resch, Jäger

### Sommerfrische - Architektur

Freitag, 28. Juni 2024 um 13:30 Uhr

Treffpunkt: Gemeindeamt

Leitung: Christoph Weidinger, Architekt und Sigrid Prammer

### Historische Wanderung

September 2024

Treffpunkt: Schloss Wildberg

Leitung: Josefine Mülleder

Dauer der Wanderungen: ca. 2 Stunden

Keine Anmeldung erforderlich, kostenlos