

# Rudi Beiser

## Unsere essbaren Wildpflanzen

Leseprobe

[Unsere essbaren Wildpflanzen](#)

von [Rudi Beiser](#)

Herausgeber: Kosmos Verlag



<http://www.unimedica.de/b16818>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





## Große Brennnessel

*Urtica dioica*  
 Brennnesselgewächse  
 Juni – Oktober · H 30–150 cm



**Merkmale:** Die Staude ist dicht mit kurzen Borsten- und langen Brennhaaren "besetzt". Der Stängel ist 4-kantig. Die dunkelgrünen Blätter stehen sich paarweise gegenüber. Sie sind länglich-eiförmig, zugespitzt und am Rand grob gesägt. Die unscheinbaren grünlichen Blüten stehen in Rispen in den oberen Blattachseln. Sie ist 2-häusig: es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Männliche Blütenstände sind gelblichgrün und nach oben gerichtet, weibliche dagegen graugrün und hängend.

**Vorkommen:** Wälder, Wegränder, Ufer, Hecken.

**Verwechslung:** Kleine Brennnessel (*U. urens*). einhäusig mit kleinen Blütenrispen. Sie können sie genauso verwenden.



## Kraftpaket mit unendlichen Einsatzmöglichkeiten

Mit einer Lupe können Sie schön sehen, welches Waffenarsenal diese Pflanze auffährt: Es sind zahllose Brennhaare, deren Spitzen bei Berührung abbrechen: Die dabei freigelegten Kanülen bohren sich in die Haut des »Angreifers«, und setzen dort ihre Giftstoffe frei. Die Brennhaare weckten bei unseren Vorfahren bestimmte Assoziationen: Sie bringen die Liebe zum Brennen. Die alten Römer glaubten, das Auspeitschen der erogenen Zonen mit der brennenden Nessel könne die Liebeslust steigern. Die Samen der Pflanze wurden als Aphrodisiakum hoch gepriesen. Die Brennnessel schmeckt nicht nur gut, sondern ist ein wahres Kraftpaket mit ungewöhnlich viel Eiweiß, Vitaminen und Mineralien. Kaum ein Wildgemüse ist so vielseitig einsetzbar. Die jungen Blätter und Triebspitzen nehmen Sie als Tee, zu Suppen, Spinat und zum Grünfärben von Nudelteig. Geben Sie sie zu Risotto, Aufläufen, Quiches, Pesto, in Pfannkuchenteig oder backen Sie sie darin aus. Die Brennhaare werden durch Kochen zerstört. Für den Rohgenuss können Sie

### *Wilder kräftiger Spinat*

Dünsten Sie eine Zwiebel in etwas Butter. Blanchieren Sie daneben 500 g Blätter der Brennnessel und schneiden Sie sie klein. Geben Sie diese zu den Zwiebeln und garen Sie sie einige Minuten. Schmecken Sie mit Sojasoße, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und einer ausgepressten Knoblauchzehe ab. Wenn Sie den kräftigen Geschmack etwas mildern wollen, geben Sie zur Hälfte Giersch hinzu.



*Die einjährige Kleine Brennnessel brennt noch intensiver als ihre »große Schwester«.*

sie mit einem Nudelholz abrollen. Der Geschmack des leckeren Wildgemüses ist würzig-spinatartig. Beste Erntezeit sind März und April, ältere Blätter schmecken nicht so gut. Verwenden Sie am besten Handschuhe. Ab September können Sie die Samen ernten. Sie schmecken nussig und eignen sich getrocknet wie geröstet als Gewürz. Streuen Sie sie über Speisen oder Müsli.

### **Regt den Stoffwechsel an**

Die Brennnessel-Blätter wirken harntreibend und regen den Stoffwechsel an. Sie werden eingesetzt bei Rheuma, Gicht und Entzündungen der Harnwege. Tee wie Saft sind wegen der blutreinigenden Wirkung in Frühjahrskuren sehr beliebt. Die Wurzeln helfen bei Prostatabeschwerden.



Rudi Beiser

[Unsere essbaren Wildpflanzen](#)

Bestimmen, sammeln und zubereiten

280 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)