

Essbare Wildkräuter

Weißer Taubnessel

Botanischer Name:

Lamium album, Familie der Lippenblütler

Andere Namen:

Weißer Bienensaug, Weißer Nessel

Die **Weißer Taubnessel** ist auf nährstoffreichen Lehmböden im Halbschatten an Hecken-, Waldrändern und an Zäunen zu finden. Die Pflanze ist ein Stickstoff- und Frischezeiger.

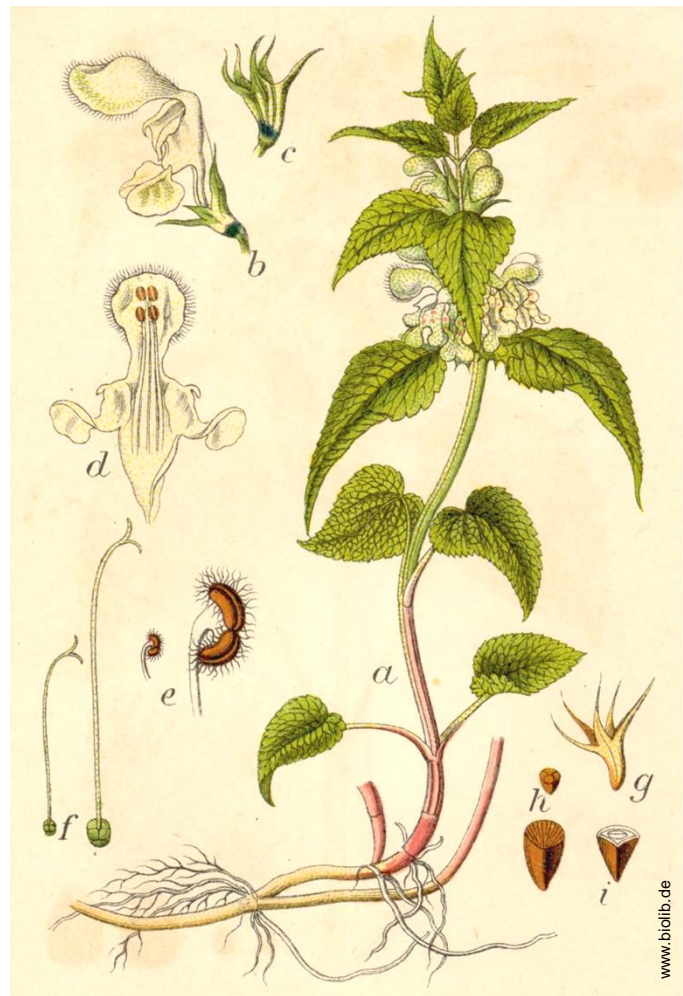
Die **Taubnesseln** haben den typischen vierkantigen Stängel der Lippenblütler mit kreuzgegenständigen Blattpaaren. Die ei- bis herzförmig zugespitzten Blätter sind am Rand gekerbt bis gezähnt. Beim flüchtigen Hinsehen werden Taubnessel und Brennnessel manchmal verwechselt. Die Taubnessel unterscheidet sich durch die typischen Lippenblüten und die fehlenden Brennhaare deutlich. Blütezeit der, bis zu 60 cm hohen, aufrechten Weißer Taubnessel ist von Frühjahr bis Herbst. Der nicht nur bei Kindern beliebte Nektar am Blütengrund wird von Hummeln und Bienen genutzt.



© D. Holterman

In der **Volkshelkunde** wurde die Weißer Taubnessel u. a. zur Verbesserung der Verdauung, bei Haut- und Lungenerkrankungen und vor allem in der Frauenheilkunde eingesetzt. Sie enthält Schleimstoffe, Gerbstoffe, Saponine und Flavonoide.

Die jungen Triebe und Blätter können als Zugabe für Salate, Mischgemüse, Aufläufe, Brot, die Blüten für Getränke, Süßspeisen und als Dekoration für Speisen sowie Blätter und Blüten frisch oder getrocknet als Tee verwendet werden. Auf gleiche Weise kann die Gefleckte Taubnessel (*Lamium maculatum*) genossen werden.



www.biolib.de



© S. Springer