

## Essbare Wildkräuter

# Brennnessel

**Botanischer Name:**

*Urtica dioica*, Familie der Brennnesselgewächse

**Andere Namen:**

Donnernessel

Die **Brennnessel** kommt häufig auf nährstoffreichen, auch feuchten Standorten wie Auenwäldern, Ufern, Wegrändern, Schuttplätzen vor. Sie zeigt eine hohe Stickstoffversorgung des Bodens an.

Die **Blätter der bis 1,5 m hohen Brennnessel** sind meist dunkelgrün, eiförmig, am Rand grob gesägt und haben, wie der vierkantige Stängel, Brennhaare. Diese sind nach oben gerichtet und brechen bei Berührung von oben ab, das Nesselgift kann entweichen. Dies dient als Schutz vor Pflanzenfressern. Beim sanften Anfassen von unten nach oben ist das Pflücken schmerzfrei.

Die **Blüten** entwickeln sich in den oberen Achseln der kreuzgegenständigen Blattpaare. Die Brennnessel ist zweihäusig, es gibt also männliche und weibliche Pflanzen.

Viele Schmetterlingsraupen sind auf die Brennnessel als Nahrungsquelle angewiesen.



**Schon in frühester Zeit** wurden aus den Brennnesselstängeln Fasern gewonnen, aus denen der strapazierfähige, hautfreundliche und zugleich weiche Nesselstoff hergestellt wurde.

Brennnesselbrühe oder -jauche wird gerne im Garten als Pflanzenschutz und zum Düngen eingesetzt.

In der Küche können die jungen, mineral- und vitaminreichen Blätter für Gemüse und Aufläufe sowie die Früchte äußerst vielseitig verwendet werden.

