



BRENNNESSEL

Schon gewusst?

Brennnesseln wachsen nahezu auf der gesamten Welt. Da man sie aber vor allem auf überdüngten, phosphathaltigen Böden findet, gilt sie als Zeigerpflanze menschlicher Aktivitäten. Eine außergewöhnlich große Ansammlung dieses „Unkrauts“ könnte zum Beispiel Anzeichen dafür sein, dass sich hier einst ein Gebäude oder Friedhof befand – eine Fläche, von der sich die Menschen zurückgezogen haben.



Beschreibung und Sammelhinweise:

Brennnesseln im eigenen Garten sind meist kein gerne gesehener Gast. Jetzt, im Frühjahr, können die jungen Brennnesseltriebe, die den Garten verwuchern möchten, direkt geerntet und verwendet werden. Die Stängel und die **gesägten Blätter** sind mit **Brennhaaren** übersät. Greift man von unten und streift die Brennhaare nach oben an, ist die Chance groß, sich nicht die Hand zu „verbrennen“. Sticht die Brennnessel beim Anfassen nicht zurück, ist es keine Brennnessel, sondern Unkraut.

Auf freiem Feld zeigt die Brennnessel stickstoffreiche Böden an.

Wieso Brennnessel?

Mit ihren hervorragenden Eigenschaften - blutreinigend, entgiftend, stoffwechsel- sowie verdauungsfördernd - ist sie ein ideales Kraut für die Frühjahrskur. In Salat, Suppe oder als Brotaufstrich ist sie vielseitig anwendbar und schmeckt als junge Pflanze kaum bitter.

Brennnessel-Pesto

Zutaten (ein kleines Schraubglas):

- 100g frische Brennnesseln
- 60g Pinienkerne
- 30g Parmesan
- 50ml Rapsöl
- 200ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Knoblauch nach Belieben
- Abgeriebene Zitronenschale



- 1) Pinienkerne fein hacken und bei schwacher Hitze ohne Fett rösten (alternativ schmecken auch Walnüsse oder geschälte Mandeln). Währenddessen den Parmesan reiben und den Knoblauch fein hacken.
- 2) Die Brennnesseln waschen und fein hacken, danach ohne Öl pürieren (Hinweis: Ohne Hacken wickeln sich die Blätter um das Pürier-Messer). Nach und nach die gerösteten Nüsse/Kerne und das Rapsöl dazugeben und alles fein pürieren. Beachte: Wird das Olivenöl zu lange püriert, kann es bitter werden.
- 3) Jetzt das Olivenöl, den geriebenen Parmesan und das Salz unterrühren und mit der Zitrone abschmecken. Die Zitrone gibt dem Pesto eine fruchtig-frische Note.
- 4) Nochmals gut durchrühren und in ein Schraubglas abfüllen.
- 5) Ist die Masse stets mit Olivenöl bedeckt hält sich das Pesto auch einige Wochen angebrochen im Kühlschrank.

Das Rezept kann nach Belieben mit anderen Wildkräutern oder Nüssen variiert werden. Schmeckt lecker als Brotaufstrich oder zu Reis/Nudeln.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Elke Kuhnke
Bergstraße 8a, 91171 Greding
Tel.: 0178 2373269
E-Mail: info@naturerlebnisreich.de
Website:
www.naturerlebnisreich.de