

## Schatzsuche im Siedlungsraum

Wir kennen sie alle, sie ist gefürchtet und doch gepriesen, sie schmerzt und lindert, sie schützt und wird doch gefressen, sie wird vertrieben aus unseren Gärten und doch ist sie von grossem Nutzen. Gaukler sind die grössten Freunde, wir Menschen ihre grössten Feinde.

Wer ist diese sonderbare Kreatur?

Unschwer zu erraten, wir sprechen von der Brennnessel. Der unglaubliche vielfältige Nutzen dieser Pflanze soll kurz vorgestellt werden:

Früher war sie praktisch auf jedem Bauernhof, bei Heustadel oder Ställen, an Waldrändern oder in abgelegenen Ecken in den Gärten anzutreffen. Dass die Pflanzen uns empfindlich brennen, wenn wir sie berühren, hat einerseits dazu geführt, dass sie vielerorts insbesondere im Siedlungsraum dezimiert wurden, andererseits aber in unberührten oder schwer zugänglichen Orten in Ruhe gelassen wurden. Ökologisch bewusste Gärtner ziehen und pflegen die Stauden an ungestörten Ecken und wissen ihre wertvollen Eigenschaften zu nutzen. Neuerdings werden sie in grossen Plantagen gezogen und gezüchtet und vielfältig verwendet.



Der Nutzen der Brennnessel können wir in sechs Kategorien einteilen:

Schmetterlingsweide

Heilmittel

Nahrungsmittel

Nährstofflieferant und Schädlingsbekämpfung

Textilfaser

Färbemittel

### **Schmetterlingsweide:**

Schmetterlinge legen ihre Eier an die Unterseite der Blätter. Die Raupen ernähren sich im Schutze der Brennhaare von den Blättern bis sie sich verpuppen und ein neuer Schmetterling schlüpft. Etwa 40 Arten nutzen die Brennnessel in dieser Weise. Die Raupen von Admiral, kleiner Fuchs, Tagpfauenauge, Landkärtchen und Silbergraue Nesselhockereule ernähren sich ausschliesslich von Brennnesseln; mit ihrem Verschwinden gehen uns auch diese Falter verloren.

### **Heilmittel:**

Brennnesseln werden in der Heilkunst in verschiedensten Darreichungsformen verwendet:

Gegen rheumatische Schmerzen

Harttreibend und schleimlösend

Bei Prostata-Beschwerden

Zur Entschlackung und Reinigung des Körpers

Nähere Auskünfte sind in Apotheken und Drogerien erhältlich (Apothek Frey in Sins)

### **Nahrungsmittel:**

Die Brennnessel enthält viele Mineralstoffe mit den Elementen Magnesium, Kalzium, Eisen, Silizium. Zudem enthält sie etwa 7 mal mehr Vitamin C als eine Orange, der Eiweissgehalt der Trockenmasse liegt bei ca. 40 %, etwas höher als bei der Sojabohne. In der Literatur findet man massenhaft Rezepte für eine Vielzahl von Gerichten wie Suppen, Risotto, Salat, Wähen, Spätzle.

### **Nährstofflieferant und Schädlingsbekämpfung:**

Die Brennnessel ist ein hervorragender natürlicher Nährstofflieferant mit vor allem hohem Stickstoffgehalt. Üblich ist die Brennnesseljauche, die in konzentrierter Form auch wirksam Schädlinge insbesondere Blattläuse bekämpft.

### **Textilfaser**

Nesselfasern zeichnen sich durch ihre Feinheit und Stapellänge aus. In Anbetracht der Probleme mit dem Anbau von Baumwolle (hoher Wasser- und Pestizidverbrauch) und der einfachen genügsamen Fasergewinnung der Brennnessel hat ihre Bedeutung stark zugenommen. Ertragreiche Stauden werden heute grossräumig angepflanzt. Die Fasern finden auch Anwendungen in der Industrie (faserverstärkte Kunststoffe).

### **Färbemittel**

Das Chlorophyll der Brennnessel wird als Farbstoff in Lebensmitteln verwendet. Das Farbspektrum reicht von graugrün, gelblich grün bis braun. Der Gewinnungsprozess im kleinen ist etwas aufwändig aber machbar.

Die Brennnessel ist eine ungewöhnlich vielfältige und nützliche Pflanze, die ihresgleichen sucht. Ihr grosser Nutzen, die einfache Pflege und der geringe Aufwand, die Pflanze in Schach zu halten, macht sie zu einem wertvollen Bestandteil in jedem Garten.