

# Brennnessel

Junge Brennnesseltriebe werden wegen ihres Vitamingehalts und ihres feinsäuerlichen Geschmacks als Salat und Gemüse geschätzt. Besondere Verbreitung fanden Brennnesselgerichte in Notzeiten, in denen Blattgemüse wie Spinat oder Gartensalat zugunsten nahrhafterer Pflanzen kaum angebaut wurden, und bei der armen Bevölkerung, da Brennnesseln auf Brachflächen und in lichten Wäldern reichlich gesammelt werden können.

Den besten Geschmack haben die ersten, etwa 20 Zentimeter langen Pflanzen im Frühjahr oder bei größeren Pflanzen die Triebspitzen. Der unangenehmen Wirkung der Nesselhaare kann man entgegenwirken, indem man die Triebe in ein Tuch wickelt und stark wringt, sie kurz blanchiert oder ihnen eine kräftige Dusche verabreicht. Ist die Pflanze getrocknet, verliert sie ebenfalls ihre reizende Wirkung.

Die üblichen Zubereitungen sind roh als Salat (wobei die Nesselhaare durch das Vermischen mit der Sauce zerstört werden) oder blanchiert und wie Spinat verwendet als „Brennnesselspinat“; oder Brennnesselsuppe.

Früher wurden gelegentlich Butter, Fisch und Fleisch in Brennnesselblätter gewickelt, um sie länger frisch zu halten. Tatsächlich verhindern die Wirkstoffe der Brennnessel die Vermehrung bestimmter Bakterien. In Mitteleuropa, unter anderem den Niederlanden, Luxemburg, Österreich und Deutschland werden Brennnesseln auch als Zutat für Brennnesselkäse verwendet.

Noch heute gibt man Brennnesseltriebe oder gehackte Brennnesseln als Vitaminträger in das Futter von Küken, Ferkeln und Kälbern, damit sie schneller wachsen; auch als ganze Pflanzen gibt man sie Hausschweinen in der biologischen Landwirtschaft gern als Beifutter.