

1 mm lange grüne Nussfrüchte, die jeweils einen Samen enthalten



Blüten stehen in den oberen Blattachsen

Samen sind meist eiförmig

Endzahn des Blattes sehr lang

Komplette Pflanze ist mit kurzen Borsten und langen Brennhaaren bedeckt

Gegenständige, leicht herzförmige, spitz zulaufende Laubblätter

4-kantiger Stängel

Brennnessel

Wuchshöhe
30–150 cm

Wächst meist
in Wäldern, an Weg-
rändern und an Ufern;
Stickstoffzeiger

Blütezeit
Juni–Oktober

Brennnessel

Weiß

Unser Local Hero: Besonders vielfältige Möglichkeiten für die Ernährung, aber auch für die Heilkunde bietet die Brennnessel. Sie enthält 40 Prozent Eiweiß und kann so für Vegetarier und Veganer als wichtige Eiweißquelle dienen. Die Brennnessel ist bekannt für ihre harntreibende Wirkung und wird für Frühjahrskuren zur Reinigung und Entgiftung eingesetzt. Die angesetzte Brennnesseljauche ist ein natürliches Düngemittel. Bis ins 18. Jahrhundert wurde das sogenannte Nesseltuch verwendet. Wegen der reißfesten Eigenschaften wurden daraus unter anderem Bekleidung und Fischernetze angefertigt. Somit ist die Brennnesselfaser der Vorgänger der Baumwolle.



In der Küche

- Junge Laubblätter lassen sich frisch zu Gemüse verarbeiten.
- Die Laubblätter sollten vorab einige Minuten blanchiert werden und können dann zum Beispiel wie Spinat verwendet werden.
- Ebenso eignen sich die Laubblätter für Suppen, Pesto oder Aufläufe.
- Getrocknete Brennnesselblätter können als Tee zubereitet werden.

Nussige Croûtons:

Die weiblichen Samenstände werden in der Pfanne geröstet (ohne Fett) und dann über Salate oder Suppen gestreut.

Pflanzengruppe

Brennnesselgewächse

Lateinischer Name

Urtica



Volksheilkunde

Eigenschaften:

Blutreinigend, entschlackend, harntreibend

Hilft bei:

Erkrankungen der Galle und der Leber, Durchblutungsstörungen

Besondere Inhaltsstoffe:

Eisen, Eiweiß, Magnesium

Wissenswertes:

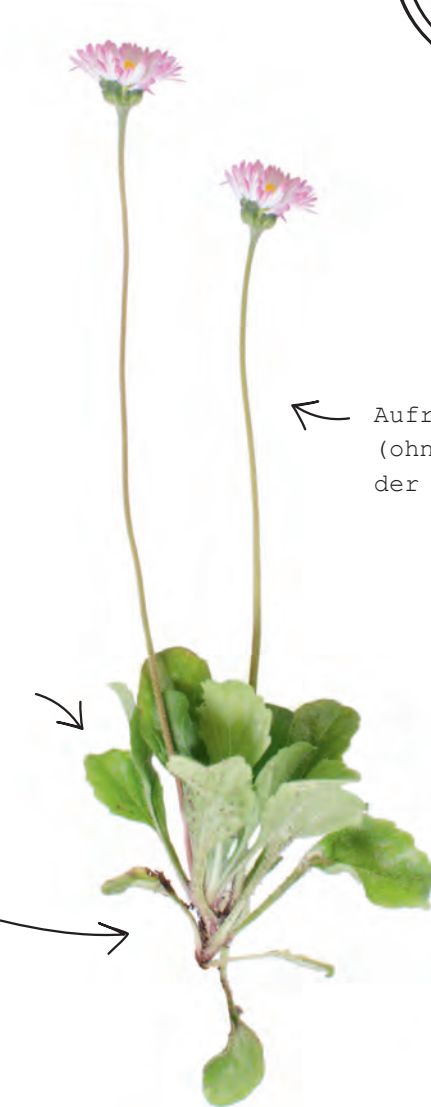
Die Brennhaare haben an ihrer Spitze ein seitlich abgeknicktes Köpfchen. Wird dieses berührt, bricht es ab, und der harte Rest des Haares bohrt sich in die Haut. Eine Flüssigkeit strömt aus und sorgt für Schmerz und Schwellungen.



Hinweis:

Es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Der weibliche Samenstand wächst in hängender Form, der männliche Samenstand steht nach oben ab. Alle Teile vorsichtig mit Handschuhen ernten.

Blüte mit weißen (manchmal zartrosa)
Blütenblättern und einem gelben
Zentrum (Korb)



Aufrechter Stängel
(ohne Laubblätter),
der in der Blüte endet

Blattform:
eiförmig-oval

Grundständige
Blattrosette



Gänseblümchen

Weiß

Blühendes Leben. Das Gänseblümchen ist als Orakelpflanze bekannt: „Er liebt mich oder er liebt mich nicht“, das letzte weiße Blütenblatt wird die Antwort liefern. Im Mittelalter wurde das Gänseblümchen bereits als Wundkraut verwendet. Spannend: Die Pflanze ist immer der Sonne zugewendet. Somit richtet das Gänseblümchen sein Blütenköpfchen nach dem Stand der Sonne aus und schließt sich bei Regen und zur Nacht.



In der Küche

- Die gesamte Blüte schmeckt leicht herb, sie kann für Salate oder Suppen verwendet werden.
- Junge Laubblätter haben einen nussigen Geschmack und eignen sich für Salate oder Kuchen.
- Knospen können eingelegt und zu Kapern verarbeitet werden.
- Die weißen Blütenblätter sind als schmackhafte Dekoration von Salaten geeignet und verfeinern ebenso ein Butterbrot.



Volksheilkunde

Eigenschaften:

Krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend

Hilft bei:

Erkältungen, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit

Besondere Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Bitterstoffe, Eisen

Wissenswertes:

Das Gänseblümchen wurde früher auch „Maßliebchen“ genannt. Als bekannte Heilpflanze wurde es bei Husten, Gelenksbeschwerden und Hautproblemen verwendet.



Hinweis:

Junge Blüten schmecken mild-würzig. Voll entwickelte Blüten haben einen etwas bitteren Geschmack.

Pflanzengruppe

Korbblütler

Lateinischer Name

Bellis perennis

Blütendolde mit
weißen Blüten



In der Regel 3, gelegentlich
auch nur 2 Laubblätter sind
direkt nebeneinander angeordnet



Oval-längliche
Laubblätter mit
gezacktem Rand

Laubblätter
treten immer in
Fächerform auf

3-kantiger Stiel

Eselsbrücke:
Die 3-blättrige
Blattanordnung
erinnert an einen
Ziegenfuß

