

Große Brennessel (*Urtica dioica*)

Familie: Brennesselgewächse (*Urticaceae*)

Wildgemüse - Heilpflanze - Wurzelkriech-Pionierpflanze - Stickstoffzeiger -

Feuchtigkeitszeiger - Windbestäubung



Pflanzenmerkmale: Die Pflanze wird 30 bis 150 cm hoch. Der Stängel ist unverzweigt, kantig mit gegenständig angeordneten Blättern. Sie sind kurz gestielt, ei- bis herzförmig, zugespitzt und grob gezähnt. Die Nebenblätter an der Basis des Blattstiels sind schmal. Die Blüten befinden sich in Teilblütenständen in den Blattachseln der oberen Blätter. Die Pflanze ist zweihäusig, d.h. es gibt rein männlich und rein weiblich blühende Pflanzen. Die männlichen Teilblütenstände richten sich schräg nach oben, die weiblichen hängen nach der Befruchtung nach unten. Die Einzelblüten sind unscheinbar. Sie sitzen auf langen Blütenstielen. Die männlichen Blüten haben 4 Staubblätter und etwa gleich große Blütenhüllblätter, die weiblichen Blüten haben ungleich große Blütenhüllblätter. Die einfache Blütenhülle ist 4-zählig. Der Fruchtknoten ist oberständig. Die ganze Pflanze hat Brennhaare.

Lebensdauer: ausdauernd.

Blütezeit: Juni bis Oktober.

Standort: auf stickstoffreichen Böden; Wegränder, Zäune, Bachufer, Wälder; Unkrautfluren.

Vorkommen: allgemein verbreitet; in den Alpen bis ca. 2400 m.

Verwendung: Junge Blätter und Triebe roh als Salat (mit dem Nudelholz die Brennhaare abrollen), in Kräutersuppen und mit anderen Kräutern gemischt. Frische und getrocknete Blätter finden auch als Tee eine Verwendung. Ältere Blätter enthalten viel Gerbsäure und sollten daher nicht mehr verwendet werden. Brennessel als Brennesselspinat zubereitet, sollte wie Spinat niemals aufgewärmt gegessen werden. Als Stickstoff liebende Pflanze ist die Brennessel auch ein Nitratsammler!

Es kann auch ein Saft gewonnen werden, der mit Apfel-, Karotten- oder Tomatensaft vermischt getrunken wird.

Seit Generationen bereiten irische und schottische Köche zeitig im Frühjahr aus den frischen, jungen, Brennesselblättern eine Suppe zu.

Bemerkungen: Früher wurde die Brennessel auch als Heilpflanze, Färbemittel und bis in das 18. Jahrhundert auch als Ersatzfaserpflanze verwendet. Die brennenden Haare, die Ameisensäure enthalten, werden beim Kochen zerstört.