

## **Kleine Brennessel (*Urtica urens*)**

Familie: Brennesselgewächse (*Urticaceae*)  
Wildgemüse - Heilpflanze - Stickstoffzeiger - Windbestäubung



Abbildung: P. P. Kohlhaas

**Pflanzenmerkmale:** Die Pflanze wird bis zu 60 cm hoch. Der aufsteigende Stängel ist 4-kantig. Die Blätter sind gegenständig angeordnet, lang gestielt, besonders die unteren Blätter. Sie haben lanzettliche Nebenblätter, sind elliptisch bis eiförmig und zugespitzt, am Rand mehr oder weniger tief gesägt. Die kleinen hellgrünen Blüten sind 4-zählig und befinden sich in Teilblütenständen in den Achseln der oberen Blätter. Die Blüten sind getrennt geschlechtlich, auf einer Pflanze kommen jedoch männliche und weibliche Blüten vor, d.h. die Pflanze ist einhäusig. Die Blütenhüllblätter haben innen Borsten, die männlichen Blüten haben 4 Staubblätter und mehr oder weniger gleich große Blütenhüllblätter. Die weiblichen Blüten haben verschieden große Blütenhüllblätter. Der Fruchtknoten ist oberständig und enthält nur 1 Samen.

**Lebensdauer:** einjährig.

**Blütezeit:** Mai bis Oktober.

**Standort:** unbebaute Plätze, Unkrautfluren; gärtnerische Kulturen, Gärten, Gemüsekulturen; auf nährstoffreichen Plätzen.

**Vorkommen:** allgemein verbreitet; in den Alpen bis ca. 1000 m.

**Verwendung:** Junge Blätter und Triebe roh als Salat (mit dem Nudelholz die Brennhare abrollen), in Kräutersuppen und mit anderen Kräutern gemischt. Frisches Laub wie Spinat zubereiten. Brennessel als Brennesselspinat zubereitet sollte wie Spinat aber niemals

aufgewärmt gegessen werden. Als Stickstoff liebende Pflanze ist die Brennessel auch ein Nitratsammler!

**Bemerkungen:** Früher wurde die Kleine Brennessel auch als Heilpflanze gegen Rheumatismus eingesetzt.