

# Kräuterhexes Küchengehöhns



Die *Urtica dioica*, oder besser bekannt als große Brennnessel, für manch einen ein Schädling im Rasen, das lästige Unkraut an dem man(n) sich weh tut oder einfach nur eine grüne Pflanze, die am Wegrand steht, als eine von vielen.

Jedoch ich als Kräuterhexe weiß, wozu man sie gebrauchen kann und welche Kraft in ihr steckt!

## Kurzer Steckbrief

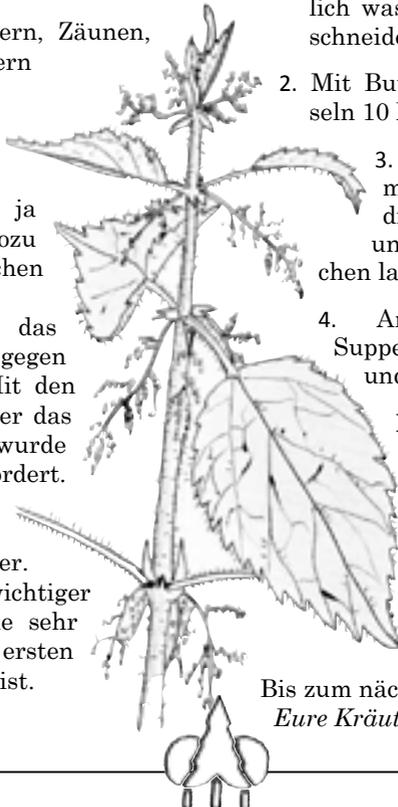
Das pieksige Gebüsch kann von 30 cm zu bösen 1 m heran wuchern. Die weiblichen und männlichen Blüten befinden sich auf verschiedenen Pflanzen, dies bezeichnet man auch als zweihäusig. Die Blätter sind ei- bis herzförmig und grob gezahnt.

Standort: An Wegrändern, Zäunen, Waldlichtungen und Ufern

Blütezeit: Juni bis November

Aber ich wollt euch ja eigentlich erzählen, wozu ihr das Kraut gebrauchen könnt.

Im Mittelalter wurde das Kraut, als Mittel gegen Rheuma angewandt. Mit den Blättern strich man über das Gelenk und somit wurde die Durchblutung gefördert. Zudem stellte man aus ihren Fasern Papier und Kleidung her. Früher war sie ein wichtiger Vitaminlieferant, da sie sehr gehaltvoll und eine der ersten Pflanzen des Frühjahrs ist.



Magenfahrplan

## Brennnesselsuppe:

Ja, man kann sie auch essen!

Das braucht man:

- 220g Brennnesseln (die jungen Triebe)
- 4 EL Joghurt
- 15g Butter
- 900ml Gemüsebrühe
- 500g Kartoffeln
- Salz und Pfeffer

...und das macht man dann damit:

1. Die Brennnesseln gut und gründlich waschen. Dann die Kartoffeln schneiden und 10 Minuten kochen.
2. Mit Butter werden die Brennnesseln 10 Minuten geschwenkt.
3. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffeln dazu geben und nochmals 10 Minuten kochen lassen.
4. Am Schluss püriert man die Suppe, hebt den Joghurt unter und würzt sie.

## Brennnesseltee:

Man gießt die getrockneten Blätter (wieder nur die jungen Triebe) der Pflanze mit heißem Wasser auf. Dieser Tee hilft bei Durchfall- Harn- und Atemwegserkrankungen.

Bis zum nächsten Mal!  
Eure Kräuterhexe Eva