

Große Brennnessel – *Urtica dioica*

ausdauernd; weltweit heimisch in gemäßigten Zonen

VERWENDUNG IN DER KÜCHE:

- junge Triebe im Frühjahr, blühende Sproßteile mit Blättern im Sommer
Wirkung der Brennhaare geht durch Trocknen, Hacken oder Blanchieren verloren
 - wie Spinat zu bereiten (auch in Kombination mit Giersch), in Bratlinge, zu Eierspeisen, Saucen, Suppen, Füllungen (z.B. Gemüsestrudel, -taschen); Hackkräutermischungen; paniert und ausgebacken
 - in Marinaden; eingelegt in Wein oder wie Sauerkraut; für Süßspeisen
 - für Tee, Saft und Vitalgetränke; früher: Nesselbier
- getrocknet
 - Wintervorrat (sehr mineralstoffreich!)
 - für Wildkräutersalz, Trockengewürz, Kräuteröl und -essig, Pesto
 - als Tee
- Samen: reif oder unreif (Juli-Okt.)
 - Eierspeisen, Brotteigbeigabe, Salat, Rohkost, Gemüsemischungen, -füllungen, Suppen, Bratlinge, in Ausbackteig gebacken; in Schokolade getaucht
 - Aroma in Wein, Spirituosen, Bier, Kräuternessig und -öl
 - getrocknet in Salz
- Wurzel: im Herbst ernten
 - Abkochung für medizinische Zwecke

INHALTSSTOFFE:

- mineralstoffreich: Magnesium, Calcium, Kalium, Eisen, Silizium (in Form von löslicher Kieselsäure), Natrium, Schwefel
- Vitamine: A, C, E (Chlorophyll aus dem Phytol -eine Komponente der Vit. E und K- gewonnen wird)
- Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
- Sproßteile: Flavonoide (Quercetin), Amine (Histamin und Acetylcholin in den Ausscheidungen der Brennhaare; Cholin, Serotin), Glucokinine, Phenolcarbonsäure
- Wurzel: Phytosterine (Stigmasterin), Phenole, Lektine, Sterole, Cumarine, Lignane, Fettsäure
- weiters: Ameisensäure, Gerbstoffe, Schleim, Tannin, pflanzliche Enzyme

WIRKUNG:

- harntreibend, reinigend, entgiftend (Harnmenge steigt, Giftstoffe werden ausgeschwemmt); bei Blasen- und Nierenleiden, für Frühjahrskuren

- arthritische Beschwerden v.a wenn diese von mangelhafter Nierentätigkeit und Wasserretention begleitet werden
- bei Gelenkrheumatismus äußerlich: zerstoßene Früchte als Auflage (Volksmedizin: Schlagen der Glieder mit frischen Trieben, besonders bei Lumbago und Ischias: max.1x proTag, max. 3 Tage)
- bei Gicht: verstärkt Harnsäureausscheidung über die Nieren, fördert Harnsäure-ausschwemmung aus dem Gewebe
- blutstillend (adstringierend): bei blutenden Wunden, Nasenbluten und starker Menstruationsblutung
- blutbildend: bei Anämie z.B. durch starke Menstruation (durch den hohen Eisengehalt, Eisen wird zur Bildung roter Blutkörperchen benötigt)
- bei Hautleiden: Ekzeme bei Kindern, Bisse, Insektenstiche, Nesselausschlag, Windel-ausschlag, Jucken, Verbrennungen und Akne (Aufguß und äußerlich zerstoßene Früchte), weiters bei Kopfschuppen und fettigem Haar (äußerlich, Wurzel fördert Haarwuchs), Brennesselsaft bei "Verbrennungen" durch deren Brenohaare
- antiallergen: bei Heuschnupfen, leichtem Asthma, juckende Beschwerden;
- Prostatabeschwerden: positive Wirkung v.a. der Wurzel im Anfangsstadium (gutartiger) Prostatavergrößerungen nachgewiesen
- Verdauung und Stoffwechsel: Reizstoffe haben günstigen Einfluß auf Magen, Darm, Leber und Gallenblase; bei Verdauungsleiden und Kolikschmerzen, Durchfall und Hämorrhoiden; steigert die Enzymproduktion der Bauchspeicheldrüse, blutzuckersenkend (bei Übergewicht und Diabetes), bei Gallenerkrankungen
- krebsvorbeugend (durch Enzyme und Phytohormone = pflanzliche Hormone)
- entzündungshemmend: bei Mundinfektionen, Zahnfleisch- und Halsentzündungen, Geschwüren (gurgeln)
- milchbildend
- bei Erkrankungen der Atemwege, befreit die Atemwege, löst Verschleimung

WEITERE ANWENDUNGEN:

- Nesselfasern für Stoffe und Papier
- Färben: gelb, aus der Wurzel
- Viehfutter -> Steigerung der Milch- und Eierproduktion
- Pflanzenstärkung und Pflanzenschutz:
 - Kaltwasserauszug: 12-24 Stunden -> unverdünnt gegen Blattläuse spritzen
 - Gärende Jauche: 4-5 Tage in der Sonne -> 1:50 verdünnen, gegen Blattläuse und Spinnmilben, stärker als Kaltwasserauszug
 - Jauche: in der Sonne restlos vergären lassen -> 1:20 zum Angießen von Jungpflanzen und als Blattdünger, ansonsten 1:10 -> Stickstoffdünger mit schneller Wirkung

Giersch/Geißfuß – *Aegopodium podagraria*

Vorsicht: Blüte: Verwechslungsgefahr mit sehr giftigen Pflanzen !!!

ausdauernd; Europa, Kleinasien, Kaukasus, Sibirien, Nordamerika

VERWENDUNG IN DER KÜCHE:

- Blätter, v.a. frischer Austrieb (ältere Triebe enthalten Oxalsäure)
 - wie Spinat zubereiten (auch in Kombination mit Brennessel), kurz gebraten oder gedünstet zu Gemüse, in Butter geschwenkt, in Füllungen für Gemüsestrudel und -taschen, Ofengemüsegerichte, an Eierspeisen, Kartoffelgerichte, Bratlinge, Saucen, in Lasagne und Pizza, in Suppen, als Brotteigbeigabe, als Gemüsechips gebacken
 - Salate, Kartoffelsalat, Hackkräutermischungen, Rohkost, als Petersilieersatz
 - (auch die Blüten) für Wildpflanzenlimonade, Tee, Bowle
 - in Salzlake oder Essig eingelegt (Blattstiele und junge Blütenknospen)
- getrocknet:
 - als Würze
- Blüten: von Juni bis August
 - Blütenteller als roh essbare Dekoration in Salate und Rohkostspeisen, in Hackkräutermischungen, Brotteigbeigabe, in Ausbackteig tauchen und frittieren, zu Gemüsegerichten (siehe Verwendung der Blätter), für Chutney und Würzmus
 - kandiert oder zu Sorbet verarbeitet
 - als Würze für Wildkräutersalz, Kräuteröl und -essig
- Früchte: von Juli bis September
 - frisch oder getrocknet als Gewürz, als Brotteigbeigabe
 - Aroma für Weine und Spirituosen
 - für Keimsaat

INHALTSSTOFFE:

- mineralstoffreich
- hoher Eiweißgehalt
- Vitamine: A und C
- weiters: Harz, ätherisches Öl, Flavonoide, Phenolcarbonsäure, Gerbstoffe

WIRKUNG:

- mild harntreibend, krampflösend, entzündungshemmend, entsäuernd; bei Rheuma und Gicht, Ischiasbeschwerden, Arthritis (auch äußerlich: heißer Umschlag)
- äußerlich: zerquetschtes Kraut bei Insektenstichen (rasch schmerzlindernd), Verbrennungen, Hämorrhoiden

Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata

zweijährig; Europa, Asien, Nordafrika, Australien

VERWENDUNG IN DER KÜCHE:

- Blätter und junge Triebe: April-Juni
 - zu Salaten, Wildkräutermischungen, Kräuterbutter, -quark
 - zu kurz gebratenem Gemüse, Gemüsefüllungen, lasagneartigen Aufläufen, Eintöpfen
- Blütenstände: Mai-Juni
 - eßbare Speisedekoration
- Samen:
 - grüne, zarte Samen (ganz oder im Mörser zerstampft) geben ein senfartiges Frischgewürz, auch mit etwas Essig und Öl als Paste
 - reife Samen als Senfersatz: mahlen und mit Essig, Öl und Salz verrühren
- Wurzel: im Herbst und Frühjahr
 - meerrettichartig scharf, in Öl oder Sauerrahm reiben

INHALTSSTOFFE:

- viel Vitamin A und C, Mineralstoffe
- Zuckerstoffe, Glucosinolate, Saponine, Knoblauchöl, ätherisches Öl, geringe Mengen herzwirksamer Glycoside

WIRKUNG:

- fördert das Verdauungssystem
- frisches Kraut: harntreibend, blutreinigend
- bei Atemwegskatarrh, Asthma, als Gurgelmittel
- antibakteriell, keimtötend: gegen Eingeweidewürmer; äußerlich bei eiternden Wunden und Insektenstichen