

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 73 (2018)

**Heft:** 1

**Artikel:** Auf den zweiten Blick

**Autor:** Abt, Doris

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890940>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Auf den zweiten Blick

Die Brennnessel war für mich eine brennende, wuchernde und unwichtige Pflanze. Bis ich mich entschloss, dieser Bekanntschaft eine zweite Chance zu geben

**Doris Abt.** Was ist das für eine Pflanze, deren Image zwischen fiesem Schmuddelkraut, Hungersnot-Mahlzeit und Heilkraut schwankt? Im November 2016 beschloss ich, den Abschluss als eidg. dipl. Umweltberaterin mit dem Thema *Brennnessel* zu machen. Ein Bericht.

## Der Mensch und die Brennnessel

30'000 Jahre alte Funde von Brennnessel-Bastfasern zeigen, wie früh diese Pflanze von Menschen genutzt wurde. **Lange Zeit wurde sie als Faserquelle für Seile, Segeltuch und Kleidung verwendet sowie als Nahrung für Mensch und Tier.** Noch im Zweiten Weltkrieg half sie vielen über die Hungersnöte hinweg, erst danach geriet sie als Armenessen in Vergessenheit.

Der Blick der Menschen auf die Brennnessel hat sich immer wieder verändert. Was immer man von ihr hielt, sie war stets in der Nähe des Menschen. Sie hat sich nicht vertreiben, aber auch nicht bändigen lassen. Verschiedene Versuche, ihr zwecks einfacherer Nutzbarkeit die Brennhaare wegzuzüchten, misslangen.

In den letzten Jahren, so scheint mir, hat das Interesse an der Brennnessel wieder zuge-

nommen. In Naturgärten und im biologischen Landbau lässt man ihr oft wieder ihren Platz. Was jedoch nicht darüber hinwegtäuschen kann, dass sie hauptsächlich als Unkraut bekämpft wird und die wenigsten von ihren ökologischen und ökonomischen Qualitäten Kenntnis haben.

## Liebe geht durch den Magen

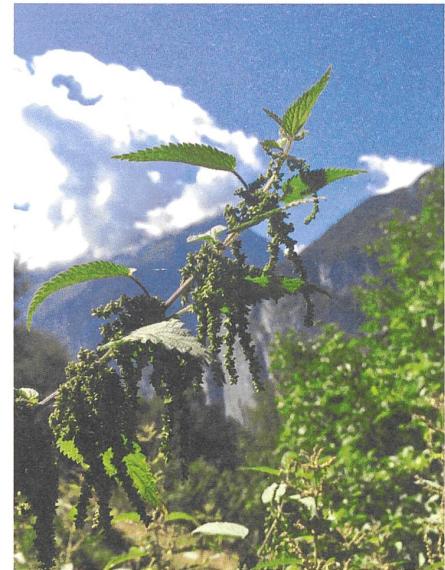
Im Pilotprojekt *Brennpunkt Brennnessel*, welches ich mit zwei Mitstudierenden 2017 durchführte, wollten wir über die Brennnessel als schmackhaftes Gericht einen positiven Neuzugang zu dieser Pflanze schaffen. Es fanden Brennnesselwochen in den Kantonen Zürich und Aargau statt. Wir arbeiteten mit Partnern aus der Gastronomie, mit Bioläden und Landwirten zusammen und gelangten mit Probiermöglichkeiten und Informationsmaterial an die Konsumenten. So konnten wir Erfahrungen mit den Fragen sammeln: Wie bewährt sich die Brennnessel in der Küche, in der Gastronomie und im Direktverkauf? Und könnte sie gar dem Import-Superfood-Hype etwas entgegenstellen?

## Nährwert und Chancen in der Küche

Die Brennnesselblätter und Samen sind reich an den Vitaminen A, B, D, und E, an Mineralien und Antioxidantien. Der hohe Eisengehalt ist für unseren Körper besonders gut nutzbar. Der Eiweissgehalt der Trockenmasse liegt bei 40%, das ist mehr als bei Soja. Brennnessel **ist eine der nahrhaftesten einheimischen Wildpflanzen**, ein wirklich hochwertiges Nahrungsmittel.

Die oberen drei bis vier Blattpaare können von April bis zum ersten Frost geerntet und als Gemüse zubereitet werden. Als Suppe, «Spätzli», Lasagne, zusammen mit Äpfeln zu Saft gemixt oder als Gemüsechips im Ofen zubereitet. Die Verarbeitungsmöglichkeiten sind enorm vielseitig. Wird die Pflanze gekocht, gewalkt oder püriert, sticht sie nicht mehr. Die Samen können frisch aufs Butterbrot, im Müesli oder getrocknet z.B. im Kräutersalz verwendet werden.

Doch in der Gastronomie oder der privaten Küche ist die Pflanze kaum anzutreffen. Das Wissen über ihre Verarbeitung ist generell gering.



Reiche Samenstände der Brennnessel

## Ökologische Bedeutung der Brennnessel

In der Schweiz findet man vor allem die Grosse Brennnessel (*Urtica dioica*). Die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) ist selten geworden. Die Blätter, Wurzeln, Pollen und Samen sind essbar. Wie gut die Brennnessel als Nahrung schmeckt, haben die Raupen schon lange entdeckt: **36 Tagfalter, Eulenfalter (Nachtfalter) und Spinner ernähren sich von der Brennnessel und viele Vögel wiederum von den Raupen.** Für den Kleinen Fuchs, den Admiral, das Landkärtchen, das Tagpfauenauge und verschiedene Eulenfalter ist ein konstanter Brennnesselbestand überlebenswichtig.

## Die Brennnessel als Kulturpflanze

Für die Nahrungsmittelproduktion bewährt sich momentan die Nutzung vorhandener Bestände auf den Weiden, im Hühnerhof und entlang der Hecken. Allerdings kann die Brennnessel auch ein Nitratspeicher sein. Bei einer Kunstdüngergabe könnte der Nitratgehalt in diesem Fall im Nahrungsmittel zu hoch werden.<sup>1</sup> Bei natürlichen Standorten oder biologisch geführten Betrieben zeigt der Test eines qualifizierten Labors, dass keine bedenklichen Formen von Stickstoff (Ammonium und Nitrat) in der Brennnessel vorhanden sind, selbst wenn diese beim Kuhstall oder im Hühnerhof wachsen.<sup>2</sup>



Brote, Quiche, Suppe, Gemüse und Salat:  
Bei vielem können Brennnesseln mitspielen.

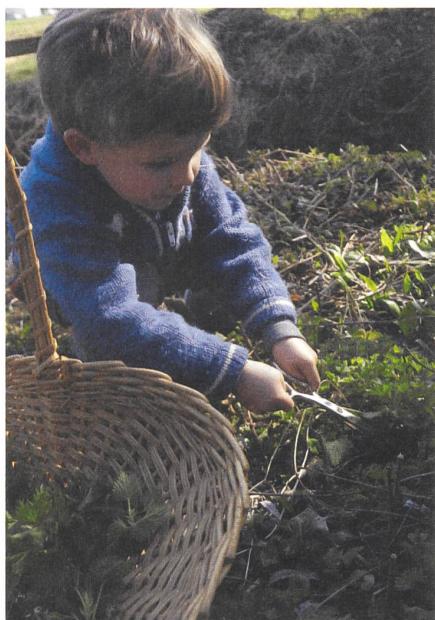
Alle Fotos: Doris Abt

Landwirte berichteten uns, dass sie im Frühling die Brennnessel als erstes Gemüse ernten und sie z.B. zusammen mit Rezepten auf den Markt nehmen. Gerne verwenden sie geschnittene Brennnesseln auch zum Mulchen von Gemüse und Beeren. **Beliebt ist auch der Brennnesselsud bei Befall mit Blattläusen, Spinnmilben und Mehltau – oder die Jauche als Dünger.**

Dass die Brennnesseljauche auch umkämpft ist, zeigte der ‹Brennnesselkrieg› in Frankreich auf: Die Verbreitung von Informationen über Brennnesseljauche, die seit Jahrhunderen selbstverständlich war, kostete in Frankreich im Jahre 2006 bis zu 75'000 Euro Strafe. Die einfache Begründung für diese Sanktion: Brennnesseljauche verfüge über ‹keine Marktzulassung›. Es entbrannten landesweit hitzige Debatten und Proteste, die dazu führten, dass das Verbot 2011 aufgehoben wurde.

### Magie und Medizin

Die Brennnessel hat ein gespaltenes Ansehen, das in unserer Gesellschaft stark verwurzelt ist. Im germanischen Volksglauben wurde die wehrhafte Brennnessel mit dem Kriegsgott Donar/Thor und in christlicher Zeit mit dem Teufel assoziiert und stand für die ungebändigte Natur. Die Nähe der Brennnessel zum Bösen verlieh ihr aber auch dämonenabwehrende Eigenschaften.



Das hat auch etwas mit Naturbeziehung zu tun.

So diente sie in Ritualen zur Abwehr von Gewittern, Krankheiten, an Feldrändern als Schutz vor bösen Geistern oder Schädlingen und sie wurde in der Walpurgisnacht zum Vieh gelegt, um böse Hexen abzuschrecken. Immer wieder höre ich auch heute noch, dass die Brennnessel im Futter für Muttertiere stärkend und milchbildend wirke. Den Brennnesselsamen wurde auch eine erotisierende Wirkung nachgesagt. In Klöstern sei sie deshalb gar verboten worden. Bereits frühe Dokumente der Medizin berichten über die Brennnessel und ihre Heilkräfte, wie z.B. ihre stärkende, ausschwemmende und blutreinigende Wirkung. **So soll ihr Brennen gegen Rheuma helfen – damit tröste ich mich, wenn es mich beim Pflücken brennt.** Heute ist die Brennnessel mit allen Pflanzenteilen (Blatt, Frucht, Wurzel) von der Kommission E<sup>3</sup> als Arzneipflanze anerkannt.

### Liebe auf den zweiten Blick

Als Resultat unserer Erkundungen und der Brennnesselwochen können wir sagen: Die Brennnessel mit ihren Inhaltsstoffen kann mühelos mit gängigen importierten Superfoods mithalten. Sie ist frisch, getrocknet oder tiefgefroren in der Küche unkompliziert zu verarbeiten. Produkte wie Pesto, Pasta, Ravioli und getrocknete Samen stiessen auf interessierte Kunden. Anregungen wie das Selbstpflücken der Brennnesseln im Garten wurden gerne umgesetzt. Menschen wie die Naturköchin Rebecca Clopath und Gastrobetriebe wie das Hotel-Restaurant Jakob in Rapperswil und viele andere zeigen uns, dass Pflanzen wie die Brennnesseln auch problemlos in die Gastroküche passen. Die Brennnesselsuppe der Militärküche, Kommando Küchencheflehrgang, welche an der MUBA und der Olma an etwa 2'000 Personen pro Tag verteilt wurde, bewies, dass auch grössere Mengen problemlos zu bewältigen sind.

Das anfangs unkonventionelle Thema entpuppte sich aber auch als **ideales Kommunikationsprojekt für tiefergehende Fragen.** Vor unserer Haustür steht Powernahrung für Raupen und für uns, und wir nennen es Unkraut. Die Brennnessel ist Wildgemüse und zugleich uralte Kulturpflanze. Wir



Marktfahrer in Brugg.

mögen sie nicht, weil sie brennt, sich ihren Platz nimmt und sich schwer bändigen lässt. Ein Beispiel dafür, wie schnell wir die Natur in nützlich oder unnütz einteilen. Manchmal lohnt es sich, einen zweiten Blick zu risieren.

### Wurzausläufer des Brennnesselprojektes

Aus dem Interesse von Firmen, Vereinen und Einzelpersonen entstand die Idee, Teamsessen, Firmenausflüge, Vorträge und Ähnliches zum Thema Brennnesseln anzubieten. Für die Stadt und Klimalandsgemeinde Winterthur führen wir ab 22. Mai 2018 erneut Brennnesselwochen durch. Die Webseite des Vereins Brennpunkt Brennnessel ([www.brennpunktbrennnessel.ch](http://www.brennpunktbrennnessel.ch)) wird laufend aktualisiert und soll mit Wissen, Rezepten und Angeboten eine Informationsplattform bieten. Ich würde mich auch über Ideen, Anregungen, Fragen, Erfahrungen und Rezepte von Ihrer Seite rund um die Brennnessel sehr freuen.

#### Literaturempfehlungen:

- G.L. Bräutigam: *Brennnessel, Rezepte für Vitalität, Schönheit und Genuss.*  
L. Fischer, und J. Schalansky (Hg.): *Brennnesseln. Ein Portrait.*

<sup>1</sup> G. Dirksen und M. Stöber (2016): Innere Medizin und Chirurgie des Rindes, Seite 236.

<sup>2</sup> Die Stickstoffbestimmung in Brennnesseln wurde im Auftrag des Vereins Brennpunkt Brennnessel durch ein qualifiziertes Labor erstellt. Das Labor unterstützte die Analyse in Form einer Lehrlingsarbeit.

<sup>3</sup> Kommission E wird eine selbständige wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des ehemaligen Bundesgesundheitsamts (BGA) und heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Deutschland genannt.