

# DAS BRENN NESSEL BUCH

Mechtilde Frintrup

Die magische  
Nahrungs-,  
Heil- und Faserpflanze

Mit Rezepten  
und praktischen  
Anleitungen

atVERLAG

The background of the cover is a solid, vibrant green. Overlaid on this background are several dark green silhouettes of stinging nettle plants. The plants are shown from various angles, with some in the foreground and others receding into the background, creating a sense of depth. The leaves are clearly defined with their characteristic serrated edges and pointed shapes. The overall aesthetic is clean and naturalistic.



Mechtilde Frintrup



# DAS BRENN NESSEL BUCH

Die magische Nahrungs-,  
Heil- und Faserpflanze

Mit Rezepten und  
praktischen Anleitungen

atVERLAG



# INHALT

9 Vorwort

## 11 DER WISSENSCHAFTLICHE BLICK

11 Botanik

Die Pflanzenfamilie der Urticaceen • *Urtica dioica* • Selbstschutz – die Brennhaare • Verwehlung mit anderen Pflanzen

15 Inhaltsstoffe

Chlorophyll • Mineralstoffe und Spurenelemente • Vitamine • Phytohormone • Flavonoide • Scopoletin • Neurotransmitter • Saponine • Nikotin • Zystolithen • Inhaltsstoffe der Brennnessel im Vergleich

25 Die Brennnessel als Heilpflanze

Die Bandbreite der Wirkungen

31 Heilanwendungen

Ausscheidungsorgane • Muskeln, Knochen und Sehnen • Hormone und Geschlechtsorgane • Verdauung • Haut und Haare • Blut und Blutkreislauf • Immunsystem • Zirbeldrüse • Atemwege • Psyche und Nerven • Traditionelle Chinesische Medizin

## 41 DER KULTURELLE BLICK

41 Die wilde Pflanze

45 Das Pflanzenwesen – Brauchtum, Kunst und Literatur

Pflanzensymbolik • Brennnesselkunst heute

52 Mythen und Märchen

Den Schicksalsfaden spinnen • Nine Herbs Charm • Zauberkraut Brennnessel • Märchen und Legenden

67 Begegnung mit dem Pflanzenwesen

71 Signatur der Brennnessel

Geruch • Farbe • Form • Geschmack • Verhalten • Volksnamen • Fortpflanzung • Konsistenz • Rhythmus • Standort • Lebensdauer

78 Brennnesselpoesie

## 81 DER PRAKTISCHE BLICK

### 83 Anbau

### 87 Die Brennnessel im Jahreslauf

### 89 Frühling

Ernte • Pflanzenbegegnung • Rezepte: Brennnesselgemüse – Frischpresssaft – Brennnesselwasser – Rosa Brennnesselsirup – Brennnesselpesto – Brennnessel-Minze-Getränk – Neunkräutersuppe – Brennnesselbier – Brennnessel-Hanf-Limo

### 101 Sommer

Ernte • Pflanzenbegegnung • Rezepte: Brennnesselkrapfen – Brennnesselknäcke-  
brot – Brennnesselchips – Brennnessel zum Frischhalten – Brennnessel als  
Lebensmittelfarbe – Brennnessel in der Landwirtschaft

### 113 Herbst

Ernte • Pflanzenbegegnung • Rezepte: Brennnesselsamensalz – Brennnessel-  
samen zur Stärkung – Brennnessel-Kürbis-Eintopf – Brennnesselkuchen –  
Brennnessel-Curry – Urtifikation

### 125 Winter

Ernte • Pflanzenbegegnung • Rezepte: Brennnesselsalat – Brennnessel-Energie-  
pulver – Neujahrs-Brennnesselkuchen – Brennnesselwurzeltinktur – Brenn-  
nesselwurzeltée – Wurzel-Essig-Haarwasser – Brennnesselsalbe – Räucher-  
buschen – Brennnesseltée

### 137 Die Brennnessel als Textilpflanze

In Höhlen und Fürstengräbern • Bűßerhemd und Königswäsche • Brennnessel-  
faser weltweit • Industrielle Fasernutzung • Brennnessel – Faser der Zukunft?

### 145 Brennnesselfasern gewinnen und aufbereiten

Sommer: Vom Stängel zum Bastfaserstrang • Herbst und Winter: natürliche  
Röste • Aufbereitung: Vom Bast zur Faser

### 157 Von der Faser zum Garn: Das Spinnen

Kardieren • Handhabung der Handspindel • Fäden verdrillen • Kreuz-Hand-  
spindel bauen

### 163 Kurze Fasern verwerten: Papierschöpfen

### 167 Fasern und Garne veredeln: Färben mit Brennnesseln

### 169 Handgemacht: Beseelte Utensilien

Kordeln drehen • Traumfänger • Magische Beutelchen und Amulette • Geknüpft  
e Armbänder

### 177 Handarbeiten: Textilien mit Energie

Häkelmütze • Nadelbinden • Barfußschuhe

### 186 Anhang

Anmerkungen • Literatur • Informative Webseiten und Bezugsquellen •  
Bildnachweis • Dank





## VORWORT

Die Brennnessel ist eine Pflanze, deren Bekanntschaft wohl jedes Kind macht. Auch Sie kennen sicher das Brennen auf der Haut, das die Berührung verursacht. Was aber in dieser »Allerwelts-pflanze« alles steckt, erfährt nur, wer die Brennnessel über das Jahr hinweg beobachtet, sich eingehend mit ihr beschäftigt und so ihre vielen Facetten entdeckt, sei es als Nahrungs- und Stärkungsmittel, als psychedelisch wirkende oder als Heilpflanze, sei es als vielseitiges Hilfsmittel im Garten und in der Landwirtschaft oder sei es als Rohstoff für grobe und feine Fasern. Sie gilt als Retterin in Notzeiten und macht uns Mut in schwierigen Zeiten.

Ich habe die Brennnessel (botanisch *Urtica*) zuerst als Heilpflanze schätzen gelernt, als sie mir nach einer Nierenerkrankung zu neuer Kraft verhalf. Weil mich diese Erfahrung dankbar und neugierig machte, wählte ich sie als Thema für meine Projektarbeit an der Freiburger Heilpflanzenschule. Durch die intensive Beschäftigung mit ihr hat sich in meinem Leben einiges verändert – und die Brennnessel lässt mich bis heute nicht mehr los.

Für dieses Buch habe ich versucht, alles über sie zusammenzutragen. Da sind zunächst die botanischen Daten, ihre vielen Inhaltsstoffe und ihre Wirkung auf Mensch, Tier und Umwelt. Die Brennnessel spielte außerdem seit Menschengedenken eine wichtige Rolle bei Volksbräuchen. Die Pflanze findet sich in Mythen und Märchen, fand für Zauber und Heilung Verwendung, und ihre Symbolkraft floss in Kunstwerke ein. Sie eignet sich für spirituelle Erfahrungen ebenso wie für die Verarbeitung in Küche und Werkstatt. Ich möchte Sie mit diesem Buch durch das Jahr begleiten und Ihnen Anregungen und Anleitungen geben. Sie finden hier Rezepte für die Zubereitung von Speisen und Getränken ebenso wie Beschreibungen zur Herstellung von Fasern oder Papier, zum Spinnen und Färben.

Ich möchte mit diesem Buch meine Erfahrungen mit dieser besonderen Pflanze teilen und Sie dazu einladen und ermutigen, selbst auszuprobieren, selbst zu forschen, selbst zu entdecken.

Mechtilde Frintrup



Meine Glücksbrennnessel – eine Mutation mit quirlförmiger Blattanordnung und drei statt zwei Blättern an einem Ansatz.



## Die Bandbreite der Wirkungen

Die Brennnessel verfügt, wie wir gesehen haben, über viele unterschiedliche Wirkstoffe in ihren verschiedenen Pflanzenteilen. Deshalb ist die Bandbreite ihrer Wirkungen und Anwendungen sehr groß (siehe Aufzählung rechts).

Die Brennnessel wirkt auf alle Organe aktivierend und harmonisierend. Sie bringt die Energien in Fluss und schärft unser Bewusstsein, unser Körpergefühl und somit auch generell die Wahrnehmung unserer Sinne. Die stärkende Wirkung kann euphorisierend sein, im Frühjahr geradezu überschäumend. SVENJA ZUTHER schätzt sie für Reinigungs- und Entgiftungskuren auf allen Ebenen und für eine gesunde Aggressionskraft.<sup>20</sup> MAURICE MESSÉGUÉ schreibt sogar, dass es keine Entschuldigung gibt, sich keinen Brennnesselvorrat anzulegen. Denn jeder kann die Pflanze erkennen, sie wächst an jedem Ort.<sup>21</sup> Sie wirkt bei so vielen Beschwerden, dass allein diese eine Pflanze für die meisten Beschwerden hilfreich ist.

Aus der Volksheilkunde sind Heilanwendungen mit der Brennnessel für zahlreiche Beschwerden überliefert. Wissenschaftlich bestätigt wurde die Wirksamkeit insbesondere bei Rheuma- und Harnwegserkrankungen, bei Prostata- und Reizblasen-Beschwerden, vorbeugend bei Nierengrieß und bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

In den Jahreszeitenkapiteln dieses Buches finden sich viele Rezepte. Einige davon habe ich selbst schon angewendet. Teilnehmerinnen meiner Kräuterwanderungen oder Seminare haben mir von anderen positiven Erfahrungen bei der Anwendung berichtet. Selbstverständlich ersetzen sie bei schwerwiegenden Krankheiten den Arztbesuch nicht. Sie können aber gut begleitend oder vorbeugend verwendet werden. Bei Pflanzen ist Verantwortung für sich selbst, die eigenen Sinne, Intuition und Körpergefühl gefragt. Jeder Mensch reagiert anders, hat einen anderen Stoffwechsel. Auch die Pflanzen können je nach Jahreszeit und Standort sehr unterschiedlich in der Wirkung sein. Tiere erkennen, welche Kräuter sie zu sich nehmen müssen, um Beschwerden zu lindern. Vor Urzeiten waren auch unsere Sinne noch so fein, dass wir erspüren konnten, was wir

### Wirkungsweise der Brennnessel

- ♣ tonisierend
- ♣ blutbildend
- ♣ stoffwechselanregend
- ♣ durchblutungsfördernd
- ♣ immunstärkend
- ♣ antiallergen
- ♣ entgiftend
- ♣ harntreibend
- ♣ schleimlösend
- ♣ auswurffördernd
- ♣ schweißtreibend
- ♣ trocknend und erwärmend
- ♣ krampflösend
- ♣ schmerzlindernd
- ♣ antiarthrotisch
- ♣ entzündungshemmend
- ♣ zellerneuernd
- ♣ milchbildend
- ♣ hormonell ausgleichend
- ♣ nervenstärkend
- ♣ blutstillend
- ♣ blutdrucksenkend
- ♣ blutzuckersenkend
- ♣ euphorisierend
- ♣ aphrodisierend

## Düngung

Bei mehrjährigem Anbau brauchen die Brennnesseln ausreichend Stickstoff, damit sie groß und kräftig wachsen, eine Nachdüngung nach jedem Schnitt erhöht den Ertrag. Auch ein gut durchfeuchteter Boden lässt sie besser wachsen. Frischer Stallmist oder Gülle sollte nicht auf die Brennnesselkultur ausgebracht werden, da deren hoher Keimgehalt negative Auswirkungen hat.<sup>76</sup>

## Ernte und Ertrag

Möchte man Blatt und Faser nutzen, wird im frühen Sommer geschnitten, geht es nur um die Fasern, wird später geschnitten. Die geschnittenen Brennnesseln lässt man nur wenig auf dem Feld anwelken, denn sind die Blätter zu trocken, fallen sie beim Ernten ab. Eine Bodenverdichtung durch schwere Erntemaschinen hemmt das Wachstum in den Folgejahren.

Für die Züchtung »Marlene« der Firma MATTES & AMMANN wird ein Ertrag von getrocknetem Nesselstroh unter günstigen Bedingungen bei etwa 5 bis 6 Tonnen pro Hektar angegeben. Der nutzbare Fasergehalt beträgt davon 12 bis 15 Prozent. Das ergibt einen Flächenertrag von 0,6 bis 0,9 Tonnen pro Hektar Nesselfaser.<sup>77</sup>

## Erntekalender Brennnessel

(mittlerer Erfahrungswert in Baden-Württemberg, kann regional und je nach Klimaverhältnis abweichen)

	Verwendung	Verarbeitung für die Lagerung	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
<b>Wurzeln</b>	Tinktur, Räuchern, Tee	in 5 bis 10 cm teilen, Trocknung bei 30 bis 60 °C	■											
<b>Triebe</b>	Gemüse, Frischpresssaft, Tee	am besten frisch		■										
<b>Blätter</b>	Tee, Gemüse, Bier, Limonade, Räuchern, Salbe, Energiepulver	schnelle Trocknung bei etwa 35 °C, rascheltrocken				■					■			
<b>Kraut</b>	Jauche, Anpflanzhilfe, Tierfutter, Tee, Urtifikation, Bäder	schnelle Trocknung bei etwa 35 °C, rascheltrocken, auch in Bündeln					■							
<b>Blüten</b>	Tee, Räuchern, Bierzutat	schnelle Trocknung bei etwa 35 °C, rascheltrocken						■						
<b>Samen</b>	Proteinquelle, Nahrungsergänzung, Tierstärkung, Samensalz	schnelle Trocknung auf Papier bei etwa 35 °C							■					
<b>Stängel</b>	Fasern für Wolle und Kordeln, Mulchmaterial	Trocken in Bündeln lagern	■						■					

## Brennnesselpesto

- 200 g frische junge Brennnesselblätter
- 100 ml Wasser
- 3 Knoblauchzehen oder 5–6 Bärlauchzwiebeln
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 ml Olivenöl
- Salz

Die Brennnesselblätter im heißen Wasser wenige Minuten blanchieren. Abtropfen lassen und das Wasser auffangen (es lässt sich für das folgende Rezept verwenden). Die Brennnesseln fein hacken, ebenso den Knoblauch. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten und fein hacken. Alles zusammen mit dem Olivenöl mischen und mit Salz abschmecken.

Das Pesto schmeckt gut auf Brot, zu Gemüse und Nudeln. Es hält sich gut eine Woche im Kühlschrank. Dazu die Oberfläche immer mit etwas Olivenöl bedeckt halten.

## Brennnessel-Minze-Getränk

- Brennnesselwasser (vom Blanchieren der Blätter, siehe Rezept Pesto)
- 1 l Wasser
- ½ Zitrone, Saft
- 1–2 TL Melasse (Rübenzucker)
- 1 Zweig Minze zum Servieren

Das Brennnesselkochwasser mit 1 Liter frischem Wasser verdünnen. Den Saft der Zitrone dazugeben. Mit Melasse süßen, gut verrühren, bis sie ganz aufgelöst ist, und nochmals abschmecken. Einen Zweig Minze hineingeben und gekühlt servieren.



## Neunkräutersuppe

Unsere Vorfahren, die Kelten und Germanen, bereiteten am ersten Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond (Ostersonntag) eine Suppe aus neun Kräutern zu. Diese Tradition hat sich in der Gründonnerstagsuppe in vielen Gegenden erhalten. Die rituelle Speise dient dazu, sich mit der erneuernden und belebenden Kraft des Vegetationsbeginns in der Natur zu verbinden. Deshalb ist es wichtig, die Wildkräuter selbst in der Natur zu sammeln. Je nach Gegend wachsen unterschiedliche Wildpflanzen, weshalb die Zusammensetzung nach Vorkommen der Pflanzen verschieden ist. Die Brennnessel wächst jedoch überall und gehört immer dazu. Die ganz jungen Brennnesseltriebe schmecken besonders gut.

Die Zubereitung: Die Kräuter waschen und fein hacken. Den Dinkelgrieß oder das Dinkelmehl in einem Topf im Öl anschwitzen. Mit wenig Wasser ablöschen und klumpenfrei verrühren. Dann das restliche Wasser unter Rühren nach und nach hinzufügen. Die gehackten Kräuter dazugeben und kurz aufkochen. Wer mag, kann die Suppe pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken. In Suppentassen füllen und mit Schnittlauch, Brunnenkresse oder Blüten bestreuen. Dazu schmeckt Dinkelbrot.



### Für 4 Personen

- etwa 100 bis 150 g frisch gesammelte Wildkräuter (neun verschiedene, z. B. Brennnessel, Löwenzahn, Schafgarbe, Spitzwegerich, Giersch, Taubnessel, wenig Gundermann, wenig Ruprechtskraut, Sauerampfer, Vogelmiere, Labkraut, Knoblauchsrauke, Bärlauch)
- 4 EL Dinkelgrieß oder Dinkelmehl
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 l Wasser
- etwas Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- Schnittlauch, Brunnenkresse oder essbare Blüten (z. B. Gänseblümchen, Veilchen, Schlüsselblumen) zum Servieren





## REZEPTE

- 4 EL getrocknete Brennnesselsamen
- 50 g (grobes) Steinsalz

### Brennnesselsamensalz

Die Brennnesselsamen mit Steinsalz im Mörser zerstoßen, bis das Salz ganz fein ist. Am besten eignet sich ein Granitmörser. Es schmeckt im Salat, auf Gemüse oder einfach auf Butterbrot gestreut.

### Brennnesselsamen zur Stärkung

Wer täglich zwei bis drei Esslöffel zerstoßene Brennnesselsamen isst, stärkt seine Abwehrkräfte. Sie sind eine gute Nahrungsergänzung im Herbst und Winter. Getrocknet kann man sie in Gläsern aufbewahren und dann entweder gut zerkaut essen oder mörsern. Sie schmecken auf Brot gestreut, in Müsli, in Suppen und auf Gemüse.



### Brennnessel-Kürbis-Eintopf

Das Gemüse und die Brennnesseln klein schneiden. Die Kürbiskerne trocken anrösten und beiseite stellen. Die Zwiebeln im heißen Öl andünsten, dann Kartoffeln, Kürbis, Karotten und Petersilienwurzel mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und kochen lassen, bis der Kürbis und die Kartoffeln weich sind. Jetzt die klein geschnittenen Brennnesseln hinzugeben und 5 Minuten mitkochen. Wer möchte, kann dann die Kokosmilch hinzufügen und alles nochmals kurz aufkochen lassen. Mit den Gewürzen und dem Zitronen- oder Limettensaft abschmecken.

Den Eintopf auf Tellern anrichten, mit den Kürbiskernen bestreuen und nach Wunsch ein paar Spritzer Kürbiskernöl darüber träufeln.

#### Für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 200 g Kürbis
- 2 Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Zwiebeln
- 100–150 g Brennnesselblätter (junge Triebe)
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- nach Wunsch 400 ml Kokosmilch
- Currypulver, Muskat, Salz
- etwas Zitronen- oder Limettensaft
- 50 g Kürbiskerne
- nach Wunsch Kürbiskernöl





## VON DER FASER ZUM GARN: DAS SPINNEN

Die aufbereiteten Faserstränge, die nun entstanden sind, können bis zu einem Meter lang sein. Das geht bisher nur in Handarbeit, denn bei der maschinellen Fasergewinnung werden die Bestandteile, die die Fasern zusammenkleben lassen, entweder mechanisch oder mit chemischen Mitteln komplett entfernt, und es entstehen kürzere reine Fasern. Lange Rohfasern kann man direkt verspinnen, die kürzeren müssen kardiert werden, das heißt, sie werden mit Handkarden in eine Richtung gekämmt, sodass sie sich zu einem regelmäßigen Faden ein-drehen lassen.

Brennnesselfasern lassen sich gut mit einer Handspindel verspinnen. Wer schon ein bisschen Fingerfertigkeit durch das Kordeldrehen gewonnen hat, wird das Spinnen schnell lernen. Einfache Spindeln kann man sich selbst bauen. Wichtig ist das passende Gewicht der Spindel – für dickere Fäden muss die Spindel schwerer sein, für feine Fäden leichter –, und sie muss möglichst ruhig drehen. Um einen stabilen dünnen Faden aus reiner Brennnessel herzustellen, braucht es viel Fingerspitzengefühl. Hier ist nur das Spinnen mit der Handspindel beschrieben, aber auch mit dem Spinnrad kann man Brennnesselgarn herstellen. Es verspinnt sich ähnlich wie Hanf und Flachs und erfordert etwas Übung, bis man feine Fäden erreicht.

### Kardieren

Man nimmt die ungekämmtten Büschel und streicht sie über eine der beiden Karden, sodass sie daran hängen bleiben. Mit der anderen Karde zieht man in der gleichen Richtung darüber und kämmt so die Fäden. Das sollte nicht zu grob geschehen, da sonst die Fasern reißen, auch die Kardendrähte nutzen sich dann schnell ab. Liegen die Fasern schließlich parallel, zieht man sie vorsichtig mit der Hand ab und legt die gekämmtten Büschelchen beiseite, bis alle Fasern kardiert sind.



Kurze Fasern mit der Handkarde ausrichten.

