Unser Gartentipp des Monats

Unsere Fachberaterinnen Doris und Verena

Brennnessel im Garten

Wertvolle Wildpflanze!

Die **Brennnessel** (*Urtica*) ist eine der ökologisch wertvollsten Pflanzen in Mitteleuropa.

1. Die Brennnessel ist eine **Futterpflanze** für über 50 Schmetterlingsarten, darunter bekannte Arten wie Tagpfauenauge, Kleiner Fuchs, Admiral, Landkärtchen.

2. Neben Schmetterlingsraupen ernähren sich auch viele Käfer, Wanzen und Blattläuse von der Pflanze. Diese wiederum dienen als Futter für Vögel und andere Tiere.

3. Brennnesselsamen sind eine wertvolle **Nahrungsquelle für Vögel** wie den Stieglitz (Distelfink).

4. Die Brennnessel ist eine wichtige **Heil- und Nutzpflanze** für Menschen: Sie enthält viele Vitamine (A, C, K) und Mineralstoffe (Eisen, Kalzium, Magnesium). Sie wird in der Naturheilkunde bei Rheuma, Blasenproblemen und Allergien eingesetzt. Die Fasern lassen sich zu Textilien oder Seilen verarbeiten. Sie kann als **natürlicher Dünger** genutzt werden.

5. Die Brennnessel dient der **Bodenverbesserung**: Brennnesseln wachsen bevorzugt auf stickstoffreichen Böden. Sie zeigen damit fruchtbare Standorte an und tragen zur Regeneration des Bodens bei.

Fazit:
Die Brennnessel gehört in jeden Naturgarten, denn sie unverzichtbar für das ökologische Gleichgewicht.

Bild: Pixabay

Brennnesseln anbauen!

Die Brennnessel ist ein **Lichtkeimer**. Will man sie im Garten ansähen, sollte man die Samen nicht mit Erde bedecken. Sie wächst gerne im Halbschatten bis Schatten, gedeiht jedoch auch auf sonnigen Flächen. Die Brennnessel benötigt stickstoffreichen Boden. Komposterde liebt sie besonders.
Im eigenen Garten auf einer kleinen Fläche angebaut, kann man sie das ganze Jahr nutzen:
Im **Frühjahr und Sommer** die jungen Blätter als Gemüse (ähnlich wie Spinat), Tee oder Chips; im **Spätsommer** die Samen (roh oder geröstet) in Salaten, Müsli oder Backwaren; im **Herbst** die Wurzel.
In der Naturheilkunde verwendet man Brennnesseln gegen Blasenleiden, Gicht, Rheuma, Eisenmangel und Blutarmut. Sie regt die Gallenproduktion an und hilft gegen Magen-Darm-Beschwerden. Sie bringt Linderung bei Allergien und stärkt das Immunsystem.

Rezept für Brennnesselchips

- Backofen auf 180° vorheizen
- Brennnesselspitzen und junge Blätter waschen, trocken tupfen auf ein Backblech legen
- Mit 1 bis 2 Esslöffel Öl (Sonnenblumen-, Oliven- oder Kürbiskernöl) beträufeln, leicht salzen und gut durchmischen
- Das Blech auf die mittlere Schiene des Backofens schieben 5 bis 7 Minuten backen, dabei mehrmals vorsichtig durchmischen
- Die Brennnesselchips sollen kross sein. Ggf. weitere 2 bis 4 Minuten backen

Bild: Istock

Text: Doris Quinten / Verena Bunschuch