

Gabriele Leonie Bräutigam

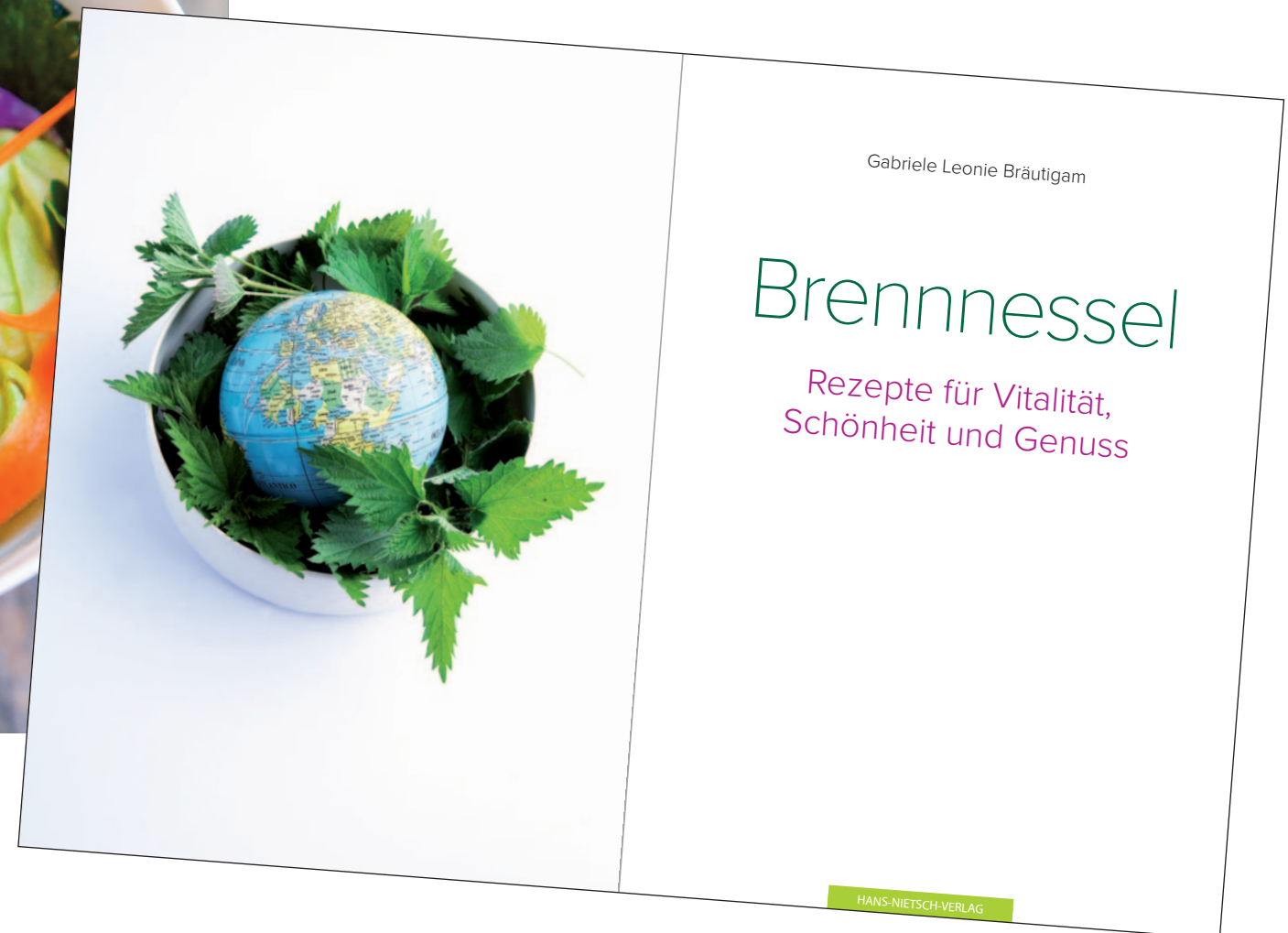
Brennnessel

Rezepte für Vitalität,
Schönheit und Genuss

Sonderveröffentlichung
Krautfideles
Frühlingserwachen

Veggie
HERBAL
CARE &
COOKING

HANS-NIETSCH-VERLAG



Gabriele Leonie Bräutigam

Brennnessel

Rezepte für Vitalität,
Schönheit und Genuss

HANS-NIETSCH-VERLAG

Auszug aus dem Buch
"Brennnessel"
von Gabriele Leonie Bräutigam
172 Seiten,
über 100 Rezepte & Anwendungen

Pollen & Samen

Vitalität und Leistungskraft bis ins hohe Alter.

Samen und Pollen gelten als Potenzmittel und Aphrodisiakum.



Blätter

Energiequelle im Wechsel der Jahreszeiten.

Reich an Eiweiß, Flavonoiden, Antioxidantien, den Best-Aging-Vitaminen A-C-E, Mineralstoffen, Eisen und Chlorophyll



Wurzel

Geheimnis der Männergesundheit: Die mächtige Beschützerin der Prostata entfaltet ihre Wirkung ohne Nebenwirkungen (in medizinischen Studien überprüft).



Gebrauchsinformation

Pollen und Samen: Potenz & Vitalität. In den **Früchten (Samen)** der weiblichen Brennnessel und den **Pollen** der männlichen Pflanze konzentriert sich die Energie der Brennnesselpflanze von Juni bis September. Sie bündeln die **Essenz** der Pflanze, ihr Wirkfeld ist die Reproduktion, also **Sex**. Vor allem die Brennnesselsamen sind reich an essenziellen Fettsäuren und entzündungshemmenden Stoffen, deshalb werden sie seit der Antike als Vital- und Sexualtonikum eingesetzt. Bei Männern sollen sie die **Spermaproduktion**, bei Frauen den **Milchfluss** fördern. Geschickte Pferdehändler sollen damit alten Rössern zu glänzendem Fell verholfen haben, auch die Verwendung als Kraftfutter zur Steigerung der Eierproduktion beim Huhn ist überliefert.

Blätter: Energie & Energieeffizienz. Was den Eiweißgehalt angeht, überbieten **Brennnesselblätter** das meiste andere Blattgrün. Und mehr noch: Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren und das in einer Menge und Zusammensetzung, wie sie für den Menschen besonders günstig ist. Auch die Energieeffizienz wird durch die Brennnessel optimiert: Durch die Synergie von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen im Kreislauf der Jahreszeiten verbessert sie den Stoffwechsel. Das ermöglicht es dem Körper, die Energie optimal aufzunehmen und zu verwerten. Hier liegen auch die Wirkmechanismen ihrer **Heilkraft** – die Stärkung des Immunsystems und schnelle Ausleitung von belastenden Entzündungsstoffen aller Art. Und die Schönheit? Sie ist das sichtbare Zeichen, dass alles perfekt funktioniert.

Wurzel: Manneskraft & Frauenglück. Die Brennnesselwurzel beschützt die **Prostata des Mannes** – und das hilft Mann und Frau. Ihre Ligane (sekundären Pflanzenstoffe) können das alterstypische Prostatawachstum stoppen.

Grüne Hausapotheke für Selbstversorger

Der Mensch ist von Natur aus gesund. Und die Natur hat die besten Mittel, um uns gesund zu erhalten, sowie – sollte unsere Immunabwehr an ihre Grenzen stoßen – uns schnell wieder gesunden zu lassen. Die Heilpflanzen, die uns dabei helfen, wachsen „naturgemäß“ in unserer direkten Umgebung. Und: **Unsere wichtigste und leistungsstärkste heimische Heilpflanze ist die Brennnessel.**

Sie wächst überall, ist sicher (keine Verwechslungsgefahr) und schnell geerntet und gilt seit jeher als unsere stärkste Heil- und Gesunderhaltungspflanze.

Im Frühling hilft sie uns beim Entgiften und Entschlacken, im Herbst bei der Umstellung des Immunsystems. Eine 4-wöchige Frühjahrs- und Herbstkur mit Frischpresssaft, grünen Smoothies oder Tee ist nicht nur gesund, sie schmeckt auch gut. Eine neue Generation Geräte – Hochleistungsmixer, -entsafter oder Dörrgeräte – erlauben es uns, die Pflanzenwirkstoffe in einem besonders hohen Wirkungsgrad aufzuschließen, und das ohne großen Aufwand und Investition.

Brennnessel – Universalheilpflanze der Phytotherapie

Die Brennnessel entfaltet ihre **Wirkungen teils direkt, teils im Zusammenspiel der unterschiedlichen Körpersysteme**. Alles ist verbunden: Die einzelnen Körpersysteme stehen über Stoffwechsel, Nerven und Hor-

mone miteinander in Verbindung. In diesem komplexen Geflecht entfaltet die Brennnessel ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Sie wirkt auf all diesen Ebenen vorbeugend, ausgleichend und heilend. Als **Energie- und Heilpflanze** ist sie reich an wertvollen pflanzlichen Proteinen, an Mineralstoffen wie Kalzium und Silizium für den Aufbau von Knochen und Bindegewebe sowie an Eisen und dem Pflanzenfarbstoff Chlorophyll für die Blutbildung, dazu enthält sie eine Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen.

Heilpflanze von erwiesener Wirksamkeit

Einige Wirkungen sind medizinisch erwiesen, andere beruhen auf Erfahrungen in der Tradition der Volks- und Naturheilkunde und wieder andere werden gerade erforscht.

Medizinisch anerkannt ist in Deutschland gemäß Kommission E* die Anwendung von Brennnesselblättern und Brennnesselkraut (Blätter und Stängel) zur Unterstützung **rheumatischer Beschwerden** sowie zur Durchspülung bei **Infektionen der ableitenden Harnwege**, des Weiteren die Anwendung von Brennnesselwurzeln zur Behandlung bei **gutartiger Prostatavergrößerung**. Da über den Stoffwechsel ja alle Körpersysteme miteinander verbunden sind, ergibt sich in der Praxis natürlich ein erheblich umfangreicheres Spektrum an Anwendungsgebieten, wie sich längst durch die Erfahrungen in der Naturheilkunde gezeigt hat.

Verwendete Pflanzenteile. Die Symbole:

 Blatt
  Pollen
  Samen
  Wurzel

* Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)

Brennnessel-Anwendungen auf einen Blick

Es gibt nichts an der Brennnessel, was für den Menschen nicht gut wäre. Für die einzelnen Pflanzenteile sind zahlreiche Anwendungsbereiche bekannt. Die folgende Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie dient der Orientierung.

| | |
|--|--|
| X Arthritis (Chronische Gelenkentzündung) | Brennnesselmus, Brennnesseltee, Brennnessel-Frischpresssaft, Ernährung mit Brennnesseln, Urtikation, Brennnesselbäder |
| Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) | Brennnesseltee, Brennnessel-Frischpresssaft, Ernährung mit Brennnesseln |
| X Best-Aging, Happy-Aging | Frühjahrs- und Herbstkur, regelmäßige Ernährung mit Brennnesseln, Brennnessel-Körperpflege |
| Blasenentzündung, Harnwegsinfektion | Brennnesseltee mit Goldrute und dazu viel Wasser trinken zum Durchspülen |
| Detox | Frühjahrskur, Brennnessel-Frischpresssaft, Brennnessel-Smoothie |
| Hexenschuss | innerlich: Brennnesseltee, äußerlich: Urtikation |
| X Ekzeme | Brennnesseltee (innerlich, äußerlich als Kompresse), Brennnesselöl zur Hautpflege |
| Erschöpfung, Burn-out | Brennnesseltee, Brennnessel-Frischpresssaft, Brennnessel-Elixier, Brennnesselsamen-Paste, Ernährung mit Brennnesseln |
| Gicht | Brennnesseltee, Brennnessel-Frischpresssaft, basische Ernährung mit Brennnesseln, Urtikation, Brennnessel-Körperpflege |
| Hautunreinheiten (Akne, fettige Haut) | Brennnesseltee (innerlich und äußerlich als Gesichtswasser), Brennnessel-Frischpresssaft (innerlich und äußerlich zum Auftupfen), Brennnessel-Smoothie (nach Abklärung möglicher Obst-Allergien), Ernährung mit Brennnesseln, Brennnessel-Körperpflege |
| Immunstärke aufbauen | Herbstkur, Brennnessel-Smoothie |
| Konzentration fördern | Brennnessel-Smoothie |
| Leberstärkung | Brennnesseltee, Brennnessel-Smoothie mit Mariendistelsamen |
| X Menstruationsbeschwerden, PMS | Brennnesseltee, Brennnessel-Frischpresssaft, Ernährung mit Brennnesseln |
| X Milchfluss fördern | Brennnesseltee, Brennnesselsamen |
| Nagelpilz | äußerlich: Brennnesselwurzel-Tinktur, Fußbad mit Brennnesseltee |
| X Osteoporose-Prävention | Brennnesselsamen in jeder Form, Brennnesseltee, basische Ernährung mit Brennnesseln, Bewegung (Brennnesseln selbst sammeln) |
| X Prostatavergrößerung (gutartige) | Brennnesselwurzel-Tinktur, am besten in Kombination mit Kürbiskernen |
| X rheumatische Beschwerden | Brennnesselmus; Brennnesseltee, Brennnessel-Frischpresssaft, Ernährung mit Brennnesseln, Urtikation, Brennnesselbäder |
| Schuppenflechte | vegane und rohköstliche Ernährung mit Brennnesseln, Brennnesseltee (innerlich und äußerlich) |
| X Schwangerschaftsstreifen | Brennnessel-Wirkstofföl |

Zellschutz & Temperatenausgleich für die heiße Jahreszeit

Brennnessel-Minz-Salat mit Kurkuma

Da die Brennnessel sich in allen Klimazonen wohlfühlt, gibt es eine beeindruckende Vielfalt regional unterschiedlicher Rezepte. Hier ein typisches „Hitzerezept“ – ideal also für eine leichte Ernährung, reich an wertvollen Radikalfängern für heiße Sommertage. Kurkuma wirkt zusätzlich blutverdünnend und förderlich für den Zellstoffwechsel.

Zutaten

für 2 Personen

- 2 kleine rote Zwiebeln
- 2 Handvoll Brennnesselblätter
- 1 bis 2 EL Olivenöl
- 10 bis 15 frische Pfefferminzblätter
- 1 cm frische Kurkumawurzel
- 1 EL Rosinen, in Wein eingeweicht
- 1 TL Weißweinessig oder Zitronensaft (wenn gewünscht)

Radicchio (zum Anrichten)

Zubereitung

Rote Zwiebeln vierteln und dann in dünne Scheiben schneiden, Brennnesselblätter waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Im Olivenöl zuerst die Zwiebelstreifen glasig dünsten, dann die Blätter dazugeben und zusammenfallen lassen. Beides aus der heißen Pfanne nehmen. Minzblättchen über den Salat geben, Kurkuma darüberhobeln, abgetropfte Rosinen dazugeben – alles vorsichtig vermengen und – wenn gewünscht – mit etwas Weinessig oder einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Den Salat auf Radicchio-Blättern dekorativ anrichten.

Zubereitungszeit: 15 Minuten



Herzhaft, fruchtig, unwiderstehlich

🍃 Schwarzer Linsensalat mit Nesseln, Brombeeren & „Zipperln“

Ein raffiniertes Veggie-Rezept für heiße Augusttage: Beluga-Linsen versorgen den Körper genauso wie die Brennnessel besonders großzügig mit wertvollen Proteinen und Eisen, dazu noch mit Zink für Immunpower. Im Kontrast dazu stehen die wilden Sommerfrüchte, reich an Polyphenolen für Zellgesundheit und zur Krebsvorbeugung. Ein Powerplay ...

Zutaten

für 2 Personen

100 g Beluga-Linsen
200 ml Wasser
10 Brennnesselblätter
2 EL Kürbiskernöl
1 TL Bockshornkleesamen
(nach Geschmack)
10 Mirabellen („Zipperl“
genannt), entkernt und
grob in Stücke ge-
schnitten
10 reife Brombeeren
Meersalz (zum Würzen;
nach Geschmack)

Zubereitung

Die Linsen bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Brennnesselblätter waschen, trocken tupfen und mit einem Pinsel mit etwas Kürbiskernöl bestreichen.

Bockshornkleesamen in einer Pfanne kurz anrösten, bis sie duften, anschließend in einem Mörser zu Pulver zerreiben. Das Pulver und Salz zu den Linsen geben, dann im Kürbiskernöl schwenken, sodass es sich fein verteilt.

Brennnesselblätter, Brombeeren und die entkernten Mirabellen schön auf den Linsen arrangieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten (Linsen)



Von Natur aus vegan

Brennnessel-Gnocchi mit Salbei-Walnuss-Topping

Etwa 30 Prozent der italienischen Gerichte sind vegan ... Brennnessel-Gnocchi gehören zu meinen Frühlingsfavoriten. Ich koche sie bis Ende Mai.

Zutaten

für 4 Personen

BRENNNESSEL-GNOCCHI

800 g mehlig kochende Kartoffeln
¾ l Salzwasser (zum Kochen der Kartoffeln)
4 Handvoll Brennnesselblätter
1 l Wasser (zum Überbrühen)
Meersalz und frisch geriebene Muskatnuss (zum Würzen; nach Geschmack)
etwa 200 g Spätzlemehl oder „Wiener Grießler“

SALBEI-WALNUSS-TOPPING

10 Salbeiblätter, grob gehackt
1 Handvoll Walnüsse, frisch geknackt
5 bis 6 EL Olivenöl

einen großen Topf Salzwasser (zum Kochen der Gnocchi)

DEKORATION

Frittierte Brennnesselblätter (Rezept Seite 54 f.)

Zubereitung

Für die Brennnessel-Gnocchi ungeschälte Kartoffeln in kaltem Salzwasser aufsetzen.

Brennnesselblätter mit dem kochend heißen Wasser überbrühen, entstielen, gut ausdrücken, sehr fein hacken.

Gar gekochte Kartoffeln pellen, grob in Stücke schneiden und im offenen Backofen 10 Minuten bei etwa 80 °C trocknen. Dann durch die Kartoffelpresse drücken, würzen und gut vermengen. In den noch warmen Kartoffelteig nach und nach das Mehl und die Brennnesselblätter einarbeiten, bis ein elastischer Teig entsteht.

Wasser für die Gnocchi aufsetzen.

Aus dem Teig eine Rolle mit etwa 1,5 Zentimetern Durchmesser formen. Diese in etwa 3 Zentimeter dicke Stücke schneiden. Mit einer Gabel Rillen in die Gnocchi hineindrücken. Die Gnocchi ein wenig trocknen lassen, sie dürfen nicht kleben, dann im Salzwasser kurz vor dem Siedepunkt 3 bis 4 Minuten ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben.

Für das Salbei-Walnuss-Topping Salbei in Olivenöl anrösten, Walnüsse grob hacken, dazugeben und in der Pfanne schwenken.

Brennnessel-Gnocchi auf dem Teller anrichten. Das Topping esslöffelweise über die Gnocchi geben und das Ganze mit frittierten Brennnesselblättern garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kochzeit: etwa 5 Minuten (abhängig von der Menge)

Tipp: Nicht-Veganer können sich Parmesan über die Gnocchi hobeln ...



Naturgenuss für die Walpurgisnacht

Handcrafted „Nettle Beer“

Vor dem bayerischen Reinheitsgebot braute man Bier aus vielerlei Kräutern, was bis zur Neuordnung Bayerns im Jahre 1516 nach dem Landshuter Erbfolgekrieg keinen störte: Auch berausende Rezepturen mit Bilsenkraut erfreuten sich großer Beliebtheit. Danach war Schluss! Ins Bier kamen nur noch Hopfen, Malz, Wasser und Hefe.

Zutaten

für etwa 13 Liter Brenn-
nessel-Bier

100 Brennnessel-Trieb-
spitzen (Triebspitzen mit
je 3 bis 4 Blattpaaren!)

12 l Wasser

1½ kg Zucker

50 g Weinstein

15 g (Brau-)Hefe

26 leere ½-Liter-Schnapp-
verschluss-Bierflaschen
(zum Abfüllen)

Zubereitung

Brennnessel-Triebspitzen im Wasser 15 Minuten sim-
mernd kochen. Durch ein Sehtuch abgießen, Zucker
und Weinstein zum Brennnesselwasser geben und gut
verrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Die Flüssigkeit
abkühlen lassen, bis sie noch handwarm ist, dann die
Hefe dazugeben und gut einrühren.

In dem Topf mit einem Leinentuch zugedeckt etwa 4 Tage
an einem warmen Ort stehen lassen. Die Gärzeit ist ab-
hängig von der Raumtemperatur – hier muss man ein
wenig experimentieren. Als ideal hat sich der Heizungs-
keller herausgestellt.

Dann Schaum abschöpfen und die Flüssigkeit vorsichtig
mit einem Schöpflöffel über einen Trichter in die Fla-
schen füllen, ohne das Sediment aufzuwirbeln.

Gut gekühlt servieren!

Zubereitungszeit: 2-mal 15 Minuten

Gärzeit: 4 Tage (bei etwa 22 °C)

Tipps: Der richtige Zeitpunkt zum Abfüllen Ihres Bieres
ist nach dem Höhepunkt der Gärung gekommen, wenn
nur noch wenige kleine Bläschen aufsteigen.

Unbedingt robuste Schnappverschlussflaschen verwen-
den, denn das „Nettle-Beer“ entwickelt ordentlich Druck.
Es sprudelt stark beim Öffnen der Flasche.

Hinweis: Das Rezept stammt ursprünglich aus Mary
Buchans „Common Place Book“ aus dem 19. Jahrhundert.



Weniger Schmerz – mehr Lebensqualität

Brennesselmus „Schmerz, lass nach!“

Eine interessante Pilotstudie zeigte, dass die Brennnessel mit ihren entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften bei rheumatoider Arthritis höchst wirkungsvoll eingesetzt werden kann. So konnte bei gleichzeitig täglicher Einnahme von 50 Gramm gedämpften Brennnesseln (siehe Menge auf dem Foto) die tägliche Arzneimitteldosis des Wirkstoffs Diclofenac (enthalten z. B. in gängigen Schmerzmitteln) auf ein Viertel reduziert werden.*

Zutaten

pro Portion

50 bis 100 g frische Brennnesselblätter
150 ml Wasser
1 kleine Zwiebel

Zubereitung

Brennnesseln mit kochend heißem Wasser überbrühen, die Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Beides in den Mixer geben. Das Brennesselmus anschließend unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Tipp: Man kann der Einfachheit halber auch mehrere Portionen auf einmal anfertigen, sie im Eiswürfelbereiter einfrieren und später nach Bedarf in Ihren Smoothie oder Ihre Suppe geben.

Hinweis: Es ist davon auszugehen, dass die Menge des einzunehmenden Muses abhängig vom Gewicht der Person ist.

* S. Chrubasik, W. Enderlein, R. Bauer und W. Grabner, „Evidence for antirheumatic effectiveness of Herba Urticae dioicae in acute arthritis: A pilot study“, in *Phytomedicine*, Juni 1997; 4 (2), S. 105-108



Register der Rezepte – im Lauf der Jahreszeiten

| Rezept | Seite | Teil der Pflanze | Jahreszeit (Ernte) |
|--|--------|------------------|--------------------|
| Grundrezepte | | | |
| Brennnessel-Elixier „Best Aging“ | 124 f. | * | Juli–Oktober |
| Brennnessel-Essenz | 144 f. | | Juni |
| Brennnessel-Essig | 144 f. | | Juni |
| Brennnessel-Frischpresssaft I – Frühjahrskur | 120 f. | | März–April |
| Brennnessel-Frischpresssaft II – Herbstkur | 122 f. | | September–Oktober |
| Brennnessel-Honig „Immunpower“ | 128 f. | | Juni |
| Brennnesselmus „Schmerz, lass nach!“ | 130 f. | | März–November |
| Brennnesselpulver | 116 f. | | Juni |
| Brennnessel-Tinktur „Prostata Protect“ | 126 f. | | Oktober–März |
| Brennnessel-Wirkstofföl | 144 f. | | Juni |
| Brennnessel-Wirkstoffwasser | 151 | * | Mai–Juli |
| Eiswürfel „Nettle Green“ | 146 f. | | das ganze Jahr |
| Eiswürfel „Nettle Tea“ | 146 f. | * | das ganze Jahr |
| Stärkendes Brennnesselsalz | 118 f. | | Juni–September |
| Urtikation | 132 f. | | das ganze Jahr |
| Salate, Suppen & Snacks | | | |
| Brennnessel-Käferbohnen-Salat mit Kürbiskernen | 46 f. | | März–Oktober |
| Brennnessel-Minz-Salat mit Kurkuma | 38 f. | | April–Oktober |
| Brennnesselsamen-Hanf-Energiekugeln | 58 f. | | das ganze Jahr |
| Brennnessel-Snacks à la Sushi | 64 f. | | das ganze Jahr |
| Frittierte Brennnesselblätter | 54 f. | | April–Oktober |

Verwendete Pflanzenteile. Die Symbole:

Blatt Pollen Samen Wurzel

* frisch oder getrocknet

| Rezept | Seite | Teil der Pflanze | Jahreszeit (Ernte) |
|---|-------|------------------|-----------------------------------|
| Frühlingskräutersuppe „Grüne Neune“ | 50 f. | | April–Mai |
| Frühlingswildkräutersalat mit roh „gezähmter“ Brennnessel | 40 f. | | März–Mai |
| „Grüner Smoothie“-Dressing | 40 f. | | |
| Hochzeitssuppe „Live on the wild side“ | 52 f. | | März–November |
| Mini-Brennnessel-Quiche mit Sauerrahm | 62 f. | | April–Oktober |
| Rote-Bete-Spaghetti-Salat mit geölter Brennnessel, Orange & Sesam | 42 f. | | März–Mai; September–Oktober |
| Schwarzer Linsensalat mit Nesseln, Brombeeren & „Zipperln“ | 48 f. | | August |
| Veggie-Chips „Wild Love“ | 56 f. | | das ganze Jahr |
| Wirsing-Brennnessel-Salat mit Granatapfel-Glanz | 44 f. | | März–Mai; September–Oktober |
| Ziegenkäse in dreierlei Nesselkleid | 60 f. | | April–Oktober |
| Hauptmahlzeiten | | | |
| Brennnessel-Dinkelspätzle „Waldlerart“ | 88 f. | | März–September |
| Brennnessel-Gnocchi mit Salbei-Walnuss-Topping | 84 f. | | März–Mai |
| Gefüllte Gemüsezwiebeln mit Dunkelbiersauce | 74 f. | | März–Oktober |
| Graupentopf mit Winternesseln | 70 f. | | das ganze Jahr |
| Knusper-Pie „Wild Nettle“ mit Kürbis | 78 f. | | Juli–Oktober |
| Labane-Frischkäse mit Nesselkraut | 76 f. | | Juli–September |
| Nessel-Burger „Wild Greens“ | 96 f. | | März–September |
| Pesto-Pasta mit frischen Brennnesseln & gerösteten Walnüssen | 80 f. | * | März–September |
| Pestwurz-Packerl „Trojan Horse“ mit Bulgur-Schafskäse-Füllung | 92 f. | | Mai–August |
| Rote-Bete-Gratin mit Brennnesselblättchen | 68 f. | | März–Oktober |
| Schnelle Filotaschen mit Brennnessel-Schafskäse-Füllung | 72 f. | | März–Oktober |
| Sonnenblüten-Brennnessel-Risotto mit Kurkuma | 82 f. | | März–Mai |
| Veggie-„Grillwürste“ | 90 f. | | Mai–Oktober |
| Weltbesten Wildkräuterspinat | 66 f. | | März–Mai |
| Wilde Semmelknödel mit Nesseln & Shiitake | 94 f. | | März–April; September–November |

| Rezept | Seite | Teil der Pflanze | Jahreszeit (Ernte) |
|--|--------|------------------|----------------------------------|
| Aufstriche, herzhaftes Gebäck u. a. | | | |
| Avocadostreich „El Ortiga“ | 102 f. | 🌿 | Juli–September |
| Brennessel-„Brotkuchen“ | 98 f. | 🍃 | März–Oktober |
| Brennessel-Aufstriche „Tricolore“ | 104 f. | 🍃🌿 | März–September |
| Brennesselbutter mit Rainfarn-Aroma | 100 f. | 🍃🌿 | März–September |
| Brennessel-Gewürz-Brötchen im Blumentopf | 106 f. | 🍃* 🌿** | das ganze Jahr |
| Brennesselpesto – auch als Brotaufstrich | 80 f. | 🍃🌿* | das ganze Jahr |
| Grüne Nesselsamen-Paste | 76 f. | 🌿 | Juli–August |
| „Homemade-Majo“ mit Nesselsaat | 96 f. | 🌿 | das ganze Jahr |
| Getränke & Smoothies | | | |
| Brennesselpollen-Smoothie | 136 f. | 🍃🌱 | Juni |
| Brennessel-Power-Smoothie für Einsteiger | 138 f. | 🍃🌿 | Juli–September |
| Brennesseltee | 114 f. | 🍃* | das ganze Jahr |
| Handcrafted „Nettle Beer“ | 108 f. | 🍃 | März–Mai |
| Power-Shot „Fly High“ | 134 f. | 🍃 | März–September |
| Kosmetik-Produkte | | | |
| Birke-Brennessel-Haarkur | 156 f. | 🍃 | April–Mai |
| Brennessel-Heilmassage | 150 | 🍃 | März–April; September–Oktober |
| Brennessel-Lavendel-Shampoo | 152 f. | 🍃* | das ganze Jahr*** |
| Brennessel-Limetten-Körperpeeling | 148 f. | 🍃 | das ganze Jahr*** |
| Brennessel-Schaumbad | 151 | 🍃* | das ganze Jahr*** |
| Haarspülung aus Brennesseltee | 154 | 🍃* | das ganze Jahr |
| Hair-Repair „Wild Nettle“ (Haarpackung & Glanzspülung) | 155 | 🍃 | das ganze Jahr*** |

Verwendete Pflanzenteile. Die Symbole:

🍃 Blatt 🌱 Pollen 🌿 Samen 🌳 Wurzel

* frisch oder getrocknet ** getrocknet *** Die hierfür benötigten Basics bereiten Sie am besten auf Vorrat zu – so können Sie sich das ganze Jahr über damit verwöhnen.



Die in diesem Buch vorgestellten Informationen gründen auf Erkenntnissen traditioneller Natur- und Erfahrungsheilkunde und wurden von Autorin und Verlag sorgfältig recherchiert. Die Rezepte sind für gesunde Menschen gedacht. Aufgeführte Heilwirkungen und Anwendungen von Wildpflanzen haben lediglich informativen Charakter und sollen keine Anregung zur Selbstmedikation darstellen. Bei gesundheitlichen Problemen ist von Selbstmedikation abzusehen und der Rat eines Arztes oder Heilpraktikers einzuholen. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Informationen und Rezepte ergeben.

Der Verzehr von Brennnesseln und Brennnesselzubereitungen in größeren Mengen oder über längere Zeit ist für Menschen mit Herzinsuffizienz, Nierenkrankheiten und Diabetes nicht geeignet. Im Fall von Medikamenteneinnahme informieren Sie sich bitte bei Ihrem Arzt oder Apotheker über mögliche Wechselwirkungen.

Sonderveröffentlichung
Krautfideles
Frühlingserwachen

Hans-Nietsch-Verlag 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

5. Auflage, März 2023

Lektorat: Martina Klose, Dr. Ulrike Oberländer

Korrektur: Petra Westermann

Fotos: Joss Andres

Gestaltung: Kurt Liebig

Druck: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-385-1

Inhalt

Read me first 7

Wissen

Gebrauchsinformation 11

Heimisches Superfood Nummer eins 13

Detox & Immunstärke 14

Schönheit für Haut & Haar 15

Wertvolles Eisen & Eiweiß 16

Stress & Burn-out 17

Vitalität in Potenz 18

Rheuma, Gicht & Arthrose 19

Praxis

Die Brennnessel für Selbstversorger 22

Verarbeiten & Vorräte anlegen 29

Ernährung

43 vegetarische/vegane Rezepte

Brennnesseln für jeden Tag 36

Die Rezepte 38

Gesundheit

13 Rezepte und Anwendungen fürs Wohlbefinden

Grüne Hausapotheke für Selbstversorger 112

Die Rezepte 114

Schönheit

12 naturreine Beauty-Rezepte

Brennnessel-Naturkosmetik: All in One 142

Kosmetika herstellen & lagern 143

Die Rezepte 144

Anhang

Lebensfreude – Ein Interview mit Johannes Gutmann von *Sonnentor* 160

Große Brennnessel (*Urtica dioica* L.), das Porträt 162

Gesund ist nur das pflanzliche Original! 164

Register der Rezepte - im Lauf der Jahreszeiten 166

Literatur, Websites & Bezugsquellen 170

Dank 173

Auszug aus dem Buch

„Brennnessel“

von Gabriele Leonie Bräutigam

172 Seiten,

über 100 Rezepte & Anwendungen