

Wildpflanzen

Vergessenes Superfood

Sarah Müllhaupt, eidg. Diplom in europäischer Naturheilkunde

Wildpflanzen können unsere Küche und unseren Alltag bereichern. Das Beispiel Brennnesseln zeigt, wie mit wenig Aufwand und einfachen Mitteln genussvoll eine gesunde Ernährung mit Pflanzenheilkunde kombiniert werden kann.

Während Jahrtausenden waren die Menschen neben JägerInnen von wilden Tieren vor allem auch SammlerInnen von wildwachsenden Pflanzen. Ab etwa 800 v. Chr. ist dann die Existenz von «kräuterkundigen Frauen» in Europa überliefert. Neben praktischen Kenntnissen über das Sammeln und Kochen von Kräutern verfügten (damals überwiegend) Frauen bereits über ein umfassendes Erfahrungswissen von der gesundheitsfördernden und heilenden Wirkung von Pflanzen. Das Leben im Einklang mit der Natur und den Pflanzen war für sie eine gleichsam selbstverständliche, wie notwendige Lebensweise.

Wildpflanzen in der (Alltags-)Küche

Von dieser Lebensweise ist unsere moderne Zivilisation weit entfernt. Dennoch bieten die «kräuterkundigen Frauen» von damals eine Inspiration für

unseren heutigen Alltag und unsere Ernährung. Die zeitgemässe Pflanzen- und Naturheilkunde integriert dieses Wissen denn auch in ihre Therapien und in die Alltagsküche. Richtig kombiniert, unterstützen und bereichern Wildpflanzen eine gesunde und genussvolle Ernährung und eine nachhaltigere Lebensweise. Die Natur hält ein riesiges «Sortiment» an essbaren Wildpflanzen bereit, welches das Angebot jedes Supermarkts in den Schatten stellt – und das hundertprozentig biologisch produziert und vegan. Das Beispiel Brennnessel (lateinisch *Urtica dioica*)

Richtig kombiniert, unterstützen und bereichern Wildpflanzen eine gesunde Ernährung.

zeigt, wie eine unscheinbare, einheimische Pflanze das Potenzial zum Superfood hat und dabei die meisten exotischen Powerfruits bei weitem übertrumpft. Brennnesseln enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, die in landwirtschaftlich produzierten Gemüsen oftmals spärlich sind oder sogar gänzlich fehlen. Ein Mangel an gewissen Nährstoffen, wie er beispielsweise bei einer unausgewogenen Ernährung auftritt, kann unter anderem mit Brennnesseln einfach und natürlich ausgeglichen werden.

Inhaltsstoffe der Brennnessel

BLÄTTER Flavonoide, Kieselsäure, Vitamin A, C und E, Schleimstoffe, Carotinoide, Magnesium, Kalium, Eisen, Kalzium

SAMEN Proteine, 30 % fettes Öl (Linolsäure, Omega 6), Vitamin E, Schleimstoffe, Carotinoide

Brennnesseln

Brennnesseln wachsen überall dort, wo Menschen sind – im Siedlungsgebiet, in der Landschaft, an Feld-, Wald- und Wegrändern oder entlang von Hecken. In unseren Gärten wurde die Pflanze über Jahrzehnte als «Unkraut» verschmäht. Ihr ökologischer Wert – die Brennnessel ist unter anderem Futterpflanze für über 30 einheimische Schmetterlings- und Falterarten – führt jedoch dazu, dass sie immer öfter auch in (Natur-)Gartengestaltungen bewusst eingesetzt wird. In der Pflanzenheilkunde wird die Brennnessel mitunter als älteste Heilpflanze beschrieben. In früheren Zeiten wurde sie z.B. zur Behandlung von rheumatischen Schmerzen verwendet. Dazu wurden die Pflanzen zu einem Bündel geschnürt und über die entzündeten Gelenke «gepeitscht», um so die Durchblutung zu fördern und den Heilprozess zu beschleunigen. Die heutige phytotherapeutische Anwendung der Brennnesseln ist weitaus weniger schmerzhaft. In Form von Tee und Tinkturen, die problemlos auch selbst hergestellt werden können, oder als im Handel erhältliche Tabletten entfaltet sie ihre Wirkung unter anderem bei Harnwegserkrankungen, Gicht, Allergien oder Erschöpfung. Am einfachsten – und am schmackhaftesten – wird die gesundheitsfördernde Wirkung hingegen genutzt, wenn Blätter oder Samen von Brennnesseln in die Alltagsküche integriert werden.

Die jungen Brennnesselblätter werden von März bis Oktober gesammelt. Obwohl kaum Verwechslungsgefahr mit anderen Pflanzen besteht, kann vor der Ernte ein kurzer Check mit der gratis App PlantNet (Bestimmung anhand von Fotos) nicht schaden. Selbstverständlich erfolgt die Ernte schonend und respektvoll: Nur so viel nehmen, wie tatsächlich gebraucht wird, damit der Bestand gesichert bleibt. Damit die Brennnessel beim Sammeln und der Zubereitung ihrem Namen keine Ehre machen und «brennen» (aufgrund der feinen Behaarung), sollten

Handschuhe getragen werden. In der Küche sind die Haare mit einem Nudelholz zu brechen. Alternativ werden die Blätter kurz blanchiert, um die brennenden Haare zu entfernen. Die Blätter können als Zusatz von Suppen, Spinat, Kräutersalz oder in einem Smoothie verwendet werden.

Bei Eisenmangel bietet sich eine Brennnessel-Kur an. Hierfür werden grössere Blattmengen blanchiert und in kleineren Portionen eingefroren. Diese Portionen lassen sich dann täglich in verschiedene Mahlzeiten integrieren. Statt blanchiert, können die Blätter auch getrocknet, gemörsert und als Pulver in Gläser abgefüllt werden. Dieses lässt sich dann gut zum Kochen verwenden. Empfehlenswert ist der Beginn einer Brennnessel-Kur jeweils im Frühling (auch zusammen mit Bärlauch), da die Blätter dann am zartesten sind. Brennnessel-Samen werden von Juli bis Oktober geerntet und getrocknet. Danach können sie in Gläser gefüllt und z.B. in ein Frühstücksmüesli gemischt oder über den Salat gestreut werden. Unabhängig vom Superfood-Potenzial sind Wildpflanzen im Allgemeinen und Brennnesseln im Besonderen ein guter Grund für achtsame Spaziergänge in der unmittelbaren Umgebung. Wildpflanzen und Brennnesseln sind deshalb nicht nur Teil einer gesunden und genussvollen Ernährung, sondern vielmehr einer gesunden und nachhaltigen Lebensweise.



Sarah Müllhaupt führt seit 2005 in Zürich eine Praxis für Naturheilkunde und manuelle Therapien. Ihre Praxis ist spezialisiert auf natur- und pflanzenheilkundliche Ernährungsberatung, Darmsanierung sowie Massagepraktiken. Daneben bietet sie in Zusammenarbeit mit Hiltl Zürich Kochkurse rund um die Themen Heilpflanzen und Gesundheit an.

www.meine-naturheilpraxis.ch

Instagram: @meinenaturheilpraxis