

## Aktuelles aus dem Garten

### **Die Brennnessel - Gefährliches Unkraut oder segensreiche Nutzpflanze**

Während Ende der 70er Jahre in der Unkrautfibel einer namhaften Pflanzenschutzfirma ein Wildkraut als einjähriges, einhäusiges Samenunkraut mit Pfahlwurzel und Brennhaaren dargestellt, wurde die gleiche Pflanze in anderen Literaturen als Küchenkraut und Heilpflanze gegen Hauterkrankungen, Gicht, Rheuma und als harntreibend beschrieben. Gemeint ist die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) und die große Brennnessel (*Urtica dioica*). Mittlerweile sind die Brennnesseln aus fast allen Gärten verbannt und auch in der freien Landschaft sind sie nur noch auf Brachflächen, Straßen- und Wegerändern, Böschungen Waldrändern und Bach- und Flussaueu zu finden.

Die Pflanze hat einen Schutzmechanismus, der sie gegen das Gefressen werden beschützt. Diese Brenn- und Borstenhaare bewirken nach Berührung schmerzhafte Schwellungen auf der Haut, wobei die Brennflüssigkeit der Kleinen Brennnessel wesentlich schmerzhafter als die der Großen Brennnessel ist. Diese ganz eigene Schutzfunktion ist auch der Grund, warum die Brennnessel als Unkraut degradiert und aus den Gärten nun gänzlich verbannt wurde. Ohne darüber nachzudenken, welchen Nutzen unsere Vorfahren aus dieser einjährigen oder ausdauernden, krautigen Pflanze gewannen, die je nach Art und Nährstoffgehalt des Bodens von 10 bis zu 300 cm hoch werden kann.

Die Brennnessel findet auch wieder Einzug in manchen Küchen, wo sie früher, vor allem bei der ärmeren Bevölkerung, ein Bestandteil war. Als Frühjahrgemüse werden die jungen Brennnesseltriebe wegen ihres hohen Gehalts an Flavonoiden, an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium und an Vitamin A und C (ca. 7 x mehr Vitamin C als eine Orange), an Eisen, aber auch wegen ihres hohen Eiweißgehalts von Kennern wieder geschätzt. Ob als Nesseluppe oder roh als Salat ist sie eine Bereicherung des Speiseplanes. Durch eine kräftige Dusche, starkes Auswringen, kurzes Blanchieren oder durch Zugabe von Salatdressing verlieren die Nesselhaare ihre Wirkung. Die Blätter können getrocknet als Tee zubereitet werden. In der Ukraine ist das größte Vorkommen an Brennnesselfeldern, wo das Rohprodukt zur Herstellung von Brennnesseltee gewonnen wird.

Auch als Färbepflanze hatte die Brennnessel ihre Bedeutung, vor allem für die Gelbfärbung von Wolle. Bereits vor tausend Jahren wurde die Brennnessel zur Herstellung von Stoffen verwendet. Als Leinen der armen Leute war um 1900 die Nessel bekannt.

Auch im biologischen Gartenbau findet die Pflanze eine vielfältige Verwendung. 24 Stunden im kalten Wasser angesetzt gewinnt man ein Pflanzenstärkungsmittel, was durch die enthaltene Kieselsäure die Zellwände der damit gegossenen Pflanzen stärkt und sie so gegen den Befall beißender wie saugender Insekten widerstandsfähiger macht. Als Jauche mit gelöstem Stickstoff der Brennnessel sowie deren Spurenelemente hat man einen Dünger. Allerdings als Bekämpfungsmittel gegen Schädlinge, wie in den 80er Jahren oftmals behauptet, hat es versagt.

Aber auch für unsere Tierwelt ist die Brennnessel von großer Bedeutung. Nicht weniger als für rund 50 Schmetterlingsarten im Raupenstadium sind sie eine wichtige Futterpflanze. Manche Raupen sind sogar auf die Brennnessel angewiesen. Ohne sie würde es keine Falter wie den Kleinen Fuchs und das Tagpfauenauge geben.

Das Gedicht von Dr. Heinrich Hoffmann (1809 – 1894) sollte uns nachdenklich stimmen, wenn wir mir Harke und Spaten bewaffnet im eigenen Garten dieser Pflanze zu Leibe rücken wollen.

*„Brennnessel, verkanntes Kräutlein, Dich muß ich preisen,  
Dein herrlich Grün in bester Form baut Eisen,  
Kalk, Kali, Phosphor, alle hohen Werte,  
Entsprießend aus dem Schoß der Mutter Erde,  
Nach ihnen nur brauchst Du Dich hinzubücken,  
Die Sprossen für des Leibes Wohl zu pflücken,  
Als Saft, Gemüse oder Tee sie zu genießen,  
Das, was umsonst gedeiht in Wald, auf Pfad und Wiesen,  
Selbst in noch dürft'ger Großstadt nahe Dir am Wegesrande,  
Nimms hin, was rein und unverfälscht die gütige Natur  
Dir heilsam liebend schenkt auf ihrer Segensspur! „*

Vielleicht haben wir doch ein paar Quadratmeter im Garten übrig, wo diese Pflanze leben und gedeihen darf, zur Freude der Natur und zur Ehre einer ehemals geschätzten Kulturpflanze. Wir brauchen sie ja nicht anfassen, dann brennt sie auch nicht.