



Eleonore Glewe mag den Frühling, weil sie dann Brennnesseln pflücken kann. Aus den Blättern macht sie leckere Salate oder kocht daraus eine Suppe.

FOTO: DPA

# Geheimnisvolle Brennnessel: Unkraut oder Leckerbissen?

Manche Leute halten Brennnesseln für fieses Unkraut. Dabei kann die Pflanze viel mehr als nur unangenehm auf der Haut brennen. Man kann aus ihr Tee machen oder man kann sie essen. Wie sie schmeckt? Das kann man im Frühjahr gut ausprobieren. Überall wachsen jetzt Pflanzen und Blumen auf der Wiese. Alles wird grün. Auf eine Pflanze freut sich Eleonore Glewe besonders: auf die

Brennnessel. „Im Frühjahr ist das eine der ersten Pflanzen, die man ernten und essen kann“, sagt die Expertin.

Eleonore Glewe lebt in einem kleinen Dorf im Bundesland Brandenburg. Sie kennt sich gut mit Wildpflanzen aus. Das sind Pflanzen, die auf der Wiese und im Wald wachsen und nicht vom Menschen gepflanzt wurden. So wie die Brennnessel. Wenn Eleonore Glewe Brenn-

nnesseln sammelt, nimmt sie einen kleinen Korb mit und geht los. Sie muss nicht weit gehen, bis sie welche findet.

„Brennnesseln wachsen ja fast überall. Auch in der Stadt“, sagt die Fachfrau. Wenn man die Brennnesseln aber essen will, sollte man sie lieber nicht nahe an einer Straße sammeln. Man pflückt sie besser auf dem Land. Wenn Eleonore Glewe eine gute Stelle mit jungen Brennnesseln gefunden hat, pflückt sie einen kleinen Strauß. Handschuhe zieht sie nicht an.

Brennt das denn nicht? „Ich merke nicht viel – und finde ein bisschen brennen aber auch nicht so schlimm“, sagt sie. Wer das nicht ausprobieren möchte, sollte besser Handschuhe anziehen. Zum Beispiel Gartenhandschuhe. Oder solche, die man beim Spülen benutzt. Brennnesseln wachsen, ohne dass sie jemand pflanzt oder gießt. Deshalb halten sie manche Leute eher für Unkraut. „Früher war das anders – da gab

es sie oft zu essen“, sagt die Expertin.

Die beste Zeit, um selbst mal Brennnesseln zu ernten, ist übrigens jetzt. „Im Frühjahr sind die Blätter



## Spitzwegerich als Erste Hilfe

Brennnesseln brennen. Klar, das sagt ja schon der Name. Aber warum brennt es überhaupt, wenn man mit der Hand oder dem Bein eine Brennnessel berührt? Das liegt an winzig kleinen Härchen, die überall auf der ganzen Brennnessel sind. Sie heißen Brennhaare. In diesen Brennhaaren steckt eine Flüssigkeit. Sie ist ähnlich wie die Säure von Ameisen. Wenn eines der Härchen berührt wird, bricht die Spitze ab. Die Haut bekommt einen leichten Kratzer ab, und die Säure kommt auf die kleine

Schramme. Das brennt dann. Die Pflanze schützt sich mit ihren Brennhaaren gegen Tiere, die sie fressen wollen. Wenn man sich stark an einer Brennnessel verbrannt hat, kann man etwas dagegen tun. Es gibt ein Anti-Brenn-Mittel. Das wächst auf der Wiese. Die Pflanze heißt Spitzwegerich. Davon muss man ein Blatt abreißen und zwischen den Fingern zerquetschen. Ein bisschen Spucke dazu hilft auch. Wenn man die Pflanzenpampe dann auf die roten Bläschen gibt, hört das Jucken schnell auf.

ganz zart. Aber auch im Sommer kann man die jungen Blätter noch gut ernten“, sagt die Expertin. Erst wenn die Brennnessel blüht, geht das nicht mehr. Dann sind die Pflanzen schon ziemlich groß. Und faserig. Und das schmeckt dann wirklich nicht mehr gut.

Die langen, festen Fasern der Brennnesseln haben jedoch einen anderen Vorteil: Man kann aus ihnen Stoffweben. Schon vor vielen hundert Jahren kamen Menschen auf diese Idee, Forscher haben auch Reste von alten Fischernetzen oder Seilen gefunden – alle aus Brennnesseln gemacht.