

### Kraftfutter von der Wiese

Wenn ich bei meinen Kräuterspaziergängen von der scheinbar garstigen Brennessel schwärme, dann erinnert sich mancher Teilnehmer daran, wie er als Kind in die Nesseln musste, weil zu Hause das junge Federvieh damit aufgepeppelt wurde. Auch der Urgroßvater meiner Kinder wusste um die nährenden Kräfte der Brennessel und fütterte seine Schweine mit Brennessel – Kartoffelbrei saftig. Ganz besonders stärkend und vitalisierend sind die Samen der Brennessel, die wir jetzt im Spätsommer sammeln können.

Wenn der moderne, kräuterkundige Bodybilder von nun an Brennesselsamen- statt Eiweißshake bestellt hat er recht. Trinkt er doch einen wunderbaren Cocktail aus Vitaminen, Mineralien, Eiweiß und guten Ölen. Ein echtes Kraftfutter für Mensch und Tier.

Wer die Brennessel sucht wird nicht weit gehen müssen. Wer einen Garten hat und ihr nicht zu früh den Garaus gemacht hat braucht nur zuzugreifen. Die Samen stehen dick und prall in kleinen Trauben von der Pflanze ab, füllen schnell ein Körbchen und knistern beim Kauen herrlich. Die, die aussehen, als hätte schon jemand an ihnen geknabbert oder als wären ihnen die Nüsschen ausgefallen, können wir stehen lassen, das sind die männlichen Blütenstände. Nur das Brennesselweibchen produziert die schmackhaften Samen. Ein bisschen können die auch piecken und wer sie sich gleich in den Mund stecken möchte, sollte sie vorher sanft zwischen den Handflächen reiben. Die Brennesselsamen können frisch oder getrocknet verarbeitet werden. Getrocknet, als kräftiger Wintervorrat kann man sie in den Jogurth, ins Müsli, in den Salat, übers Brot oder über die Suppe rebeln. Die leckeren grünen Dinger passen fast an jedes Gericht und lassen sich über den Winter gut getrocknet in einem Glas aufbewahren.

Bei einer Dosis von 1-2 EL täglich, vermehren wir einfach, regional und fast für Umme das Guthaben auf unserem eigenen Gesundheitskonto.

### Rezept Vorspeise

Brennesselsamen (wenn ein paar Männchen dabei sind macht nichts)  
Tomatenwürfel  
Zwiebelstückchen  
Knoblauch

Die frischen aber ganz trocken Samen in reichlich heißem Fett frittieren und anschließend mit den Tomatenwürfeln (überflüssigen Saft abgießen) Zwiebelstückchen vermischen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone abschmecken.

Weißbrotscheiben in der Pfanne rösten, mit Knoblauch einreiben und mit der Mischung belegen.

Vor dem Servieren nicht alles aufknabbern !

Maria Moch  
Heilpraktikerin und Kräuterkundige  
[www.kräuterführung.de](http://www.kräuterführung.de)