

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Ich kenne niemanden, der nicht weiss, wie Brennnesseln aussehen und vor allem wie sie sich auf der Haut anfühlen. Doch wie vielseitig Brennnesseln sind wissen wenige aus meinem Bekannten- und Freundeskreis. Brennnesseln wachsen bei uns im Garten wild. Wir lassen sie bewusst an manchen Orten gedeihen und benützen ihre Blätter, ihre Samen und ihre Wurzeln. Für uns ist die Brennnessel kein Unkraut (bei uns gibt es sowieso nur Beikraut), auch wenn wir sie nicht überall wachsen lassen. Sie ist für uns eine „Zauberpflanze“. Meine Kinder lieben es, anderen Kindern und auch Erwachsenen zu zeigen, dass sie ohne gebissen zu werden, die Brennnessel anfassen können. Da Brennnesseln nur oben am Blatt Brennhaare besitzen, kann man ohne Brennfolge die Blätter unten anfassen.

Brennnesseln besitzen neben Nesselgift, Vitamine, Mineralien, Eisen und viel Chlorophyll.

Bei uns im Garten wächst die grosse Brennnessel. Es gibt jedoch noch andere Arten. Brennnesseln sind krautartige Pflanzen und sehr ausdauernd.



Brennnessel mit Samen

Gerne beschreibe ich hier, was wir daraus machen.

Blätter:

- Salatbeigabe (puren Brennnesselsalat habe ich noch nie gemacht) → zarte und junge Blätter

- Suppe → zarte und junge Blätter (Eines meiner Tageskinder erzählte mir, dass seine Grossmutter aus Brennnesseln auch Suppe koche.)
- Tee → frische und getrocknete Blätter
- Tinktur → frische Blätter
- Jauche (Dünger) → frische Blätter mit Stiel bevor sie blühen

Samen:

- pur → frische Samen
- als Verfeinerung für Brotgebäcke ähnlich wie Sesam oder Mohn → frische Samen
- in Kräutermischungen → an der Luft getrocknete Samen → frische Samen
- in Kräuteraufstrichen → frische Samen
- als Pesto → frische Samen (mit anderen Kräutern)

Wurzeln:

- Tee → getrocknete Wurzeln
- Als Brei gemixt gegen Quetschungen, Wunden, Verspannungen → frische oder getrocknete Wurzeln

Bei Vollmond ernte ich gerne Kräuter auch Brennnesseln, weil bei Vollmond die Pflanze in ihrem Saft steht. Auch die Jauche setze ich bei Vollmond an. Zum Mulchen schneide ich die Blätter vor dem Blühen und bei abnehmendem Mond ab. Manchmal lass ich den Mond auch ausser Acht und schaue, dass das Wetter passt. Auch bei aktuellem Bedarf spielt mir der Mond keine Rolle.

Die Brennnessel ist aggressiv, hörte ich schon sagen. Nun ja das ist sie. In „meinem“ Urtinktur-Buch“ wird sie auch als aggressiv bezeichnet. Hier die Beschreibung aus dem Buch *Pflanzliche Urtinkturen von Hildegard und Roger Kalbermatte*.

Wesen der Brennnessel-Pflanze (Aggression, Wille, Selbstüberwindung, Blutreinigung; Eisen)

Aggression wird meistens mit einer negativen, zerstörerischen Aktivität in Verbindung gebracht. Doch Aggression, im ursprünglichen, positiven Sinn verstanden, beseitigt Hindernisse, damit sich neue Aktivität entfalten kann (lat. aggredi, etwas angehen). Sie entfernt das Alte, Verbrauchte, Kraftlose, Überfällige und schafft dadurch Raum für Neues. Aggression und schöpferische Tätigkeit gehören untrennbar zusammen.

Herstellung von [Brennnesseljauche](#)

Genauere Informationen zur [Brennnessel](#)

Brennnesseln als [Heilkräuter](#)

[Altes Wissen](#) über die Brennnessel

Jeden Tag etwas ausmisten!

Wir gehören zu der Gattung der Sammler. Seit Generationen sind wir eine Sammlerfamilie! Spielsachen, mit denen mein Vater schon als Kind spielte zum Beispiel eine mechanisch aufziehbare Eisenbahn, stehen noch heute meinen Kindern zur Verfügung. An festlichen Anlässen essen wir aus altem Geschirr, welches wir von meinen Grossmüttern erhielten. Meine Kinder schliefen als sie noch Babys waren unter der gleichen Decke wie ich. Ich trage noch heute Jäckchen, die meine nun schon vor über 20 Jahren verstorbene Mutter selber häkelte. Auch Möbel besitzen wir, die einmal bei meinen Grosseltern standen. Diese Dinge möchte ich auf keinen Fall missen und ich bin froh und dankbar, sie bewahrt zu haben.

Jedoch sammelten sich über die Jahre auch Sachen an, die wir

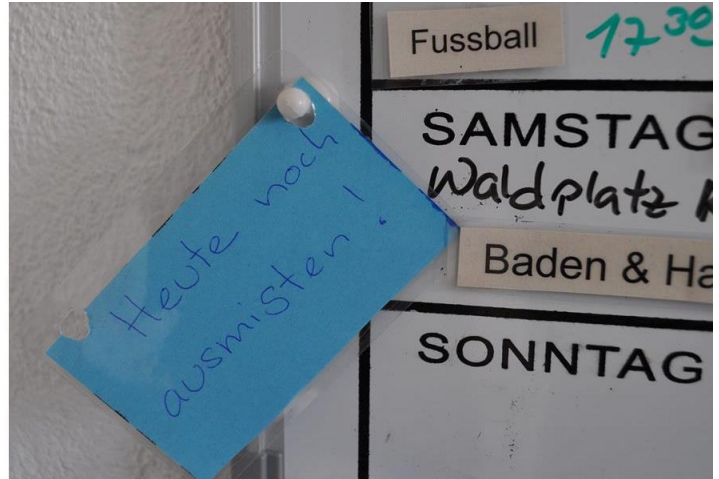
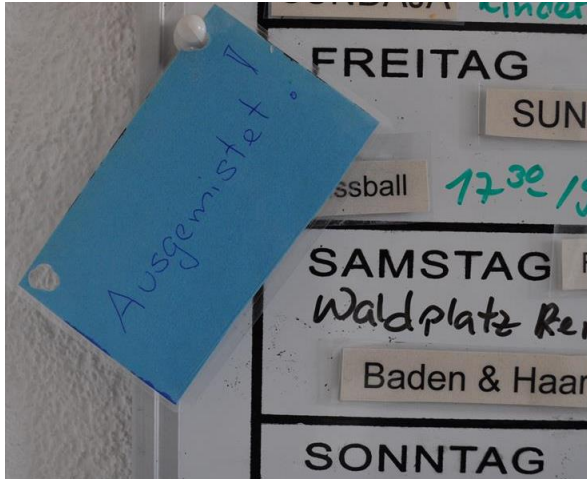
nicht (mehr) brauchen. Deshalb habe ich mir vorgenommen, jeden Tag etwas auszumisten. Manchmal mag dies etwas Grösseres sein. Heute zum Beispiel verschenkte ich ein Laufrad und ein dreirädriges Kickboard an einen 1 $\frac{1}{2}$ jährigen Knaben. Allein wegen seiner Freude darüber hat es sich gelohnt. Manchmal mag dies etwas Kleineres sein. Gestern mistete ich unsere Schublade mit Küchentüchern, Lappen und Lätzen aus. Einiges wanderte in den Putzlappenvorrat und Anderes steckte ich in den Alttextilsack, den wir, wenn er voll ist, zur Recyclingstelle bringen.



Das Ausmisten dauerte 20 Minuten!

Da ich Struktur mag, fertigte ich ein Schild für unseren Wochenplan auf der Whiteboard an. Auf der Whiteboard ist jeweils die aktuelle Woche mit den Tätigkeiten unserer Familie festgehalten, welche wir im [Familienrat](#) besprechen. Auf der einen Seite des Schilds steht *Heute noch ausmisten* und auf der anderen Seite *Ausgemistet*. Jeweils am Morgen verschiebe ich das Schild (Heute noch ausmisten) auf den aktuellen Tag. Wenn

ich ausgemistet haben, drehe ich das Schild um (Ausgemistet). Diese Art des Ausmistens fühlt sich für mich gut an und ist für mich stressfrei. Es gibt ja noch viele Tage, die da kommen werden. ☐



Jeden Tag etwas ausmisten!

Spinat (*Spinacia oleracea*)

Wenn ich an Spinat denke, kommt mir Popeye in den Sinn. Spinat beinhaltet zwar Eisen, jedoch nicht so viel, wie noch immer oft angenommen wird.

Spinat ist dafür reich an Vitaminen, Eiweiss und Mineralien. Spinat enthält viel Folsäure, Vitamin A, Vitamin B2 und B5, Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen. Spinat ist nahrhaft, da es für ein Blattgemüse einen hohen Eiweissgehalt besitzt. (*Quelle: Heilkräfte der Nahrung von J.D. Pamplona Roger*)

Spinat ist eine krautartige Pflanze aus der Familie der Gänsefussgewächse.

Bei uns im Garten wächst Spinat als Nachkultur vor Tomaten. Spinat und Tomaten mögen sich.

Weitere Freunde von Spinat sind Erbsen, Kartoffeln, Erdbeeren, Kohl, Kohlrabi, Mais, Obstbäume, Radieschen und Stangenbohnen. Spinat mag jedoch keine Rote Rüben. (*Quelle: Mond und Garten von Beatrix Hammerle*).

Spinat ist eine wunderbare Gründüngung, finde ich. Die Wurzeln geben Saponine ab, was allen Pflanzen gut tut. Deshalb lasse ich die Wurzeln in der Erde. Wann immer möglich, setze ich Spinat, wenn der Mond in einem Wasserzeichen (Fisch, Krebs, Skorpion) steht und bei zunehmendem Mond. Ich habe jedoch auch gelernt auf meine Intuition zu achten. Denn ich bin mit meinem Garten verbunden und ich fühle inzwischen ganz gut, wann es Zeit ist in meinem Garten zu säen, zu setzen, zu pflegen und zu ernten.



Spinat angesät im Spätsommer.

Spinat benütze ich als Salat und mein Mann mag ihn auch gekocht. Es gibt viele Rezepte, die ich gerne noch mit Spinat ausprobieren möchte. Meine Kinder mögen Spinat auch. Nur ich lerne noch ihn zu genießen!

Sonnenblumenkern-Aufstriche

Da ich Süßes nicht mag, liebe ich pikante Brotaufstriche. Die Hefeaufstriche (z.B. Tartex) oder Mayonnaise schmecken mir jedoch nicht so und deshalb erfand ich diese Brotaufstriche. Sonnenblumenkernaufstriche sind einfach herzustellen.

Zutaten für Grundmasse:

- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- Wasser

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne ca. 15 Minuten in Wasser einlegen.

Weitere Zutaten (je nach Aufstrich) klein schneiden.

Das Wasser abgiessen und alle Zutaten (je nach Aufstrich) in den Mixer geben und mixen. Ich habe mit verschiedenen Zutaten ausprobiert. Man kann gut nach seinem eigenen Geschmack weitere Zutaten zugeben oder auch weglassen. Falls der Aufstrich zu dick ist, noch etwas Wasser beugeben, falls zu dünn, noch mehr Sonnenblumenkerne beugeben.

Zutaten für Kräuter-Aufstrich:

- Doppelte Menge der Grundmasse
- Frische Kräuter je nach Geschmack und Saison (z.B. Brennesselsamen, Origano, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Liebstöckel, Karottenkraut, Knoblauch, Salbei, Schnittlauch, Petersilie, Koreander, Bärlauch...) Die starken Kräuter wie Liebstöckel oder Rosmarin nur sehr wenig beugeben, dafür darf es von den anderen Kräutern

mehr drin haben.

- Frische Blüten je nach Geschmack und Saison (z.B. Lavendel, Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Zucchettiblüten, Gänseblümchen, Stiefmütterchen, Tagetes, ...)
- Salz

Zutaten für Oliven-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 5 bis 8 Oliven
- 5 kleine Tomaten oder 1 grosse Tomate oder 3 getrocknete Tomaten
- Basilikum
- Salz

Zutaten für Peperoncini-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 5 in Öl eingelegte Peperoncini
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- Basilikum
- Salz

Zutaten für Randen-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 100 g gekochter, geschälter Randen (mittelgrosser Randen)
- 1 Schalotte (kleine Zwiebel)
- 1 Teelöffel Olivenknoblauchöl oder 1/2 Zehen frischer Knoblauch mit Olivenöl
- 1 Kaffeelöffel Baumnussöl oder Zitronenolivenöl
- Gewürze nach Belieben (Salz, etwas Pfeffer, Kräuter)

Die Aufstriche können auch als Dipsaucen verwendet werden oder passen gut zu Grilladen.



Sonnenblumenkern-Aufstiche

Backofenkartoffeln

Backofenkartoffeln ist eines der liebsten Essen meiner Kinder und Tageskinder. Dazu gibt es verschiedene [Dips](#), Ketchup und saisonales Gartengemüse. Die Backofenkartoffeln sind auch kinderleicht zum Zubereiten. Mein Sohn kann sie bereits selbständig herstellen.

Zutaten:

- 1kg Kartoffeln
- 5 Esslöffel Öl (Sonnenblumenöl)
- Getrocknete Kräuter wie Petersilie, Basilikum und/oder Origano
- Salz
- 1 Esslöffel Paprika (edelsüß oder scharf)

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen. Man kann sie auch schälen. Ich verwende die Kartoffeln jedoch mit der Schale. Die Kartoffeln

halbieren und in ca. 1cm dicke Streifen schneiden.

Die Kartoffeln auf ein Blech auslegen. Ich bedecke zuvor jeweils das Blech mit Backtrennfolie. Man kann das Blech jedoch auch einfetten.

Die Kartoffeln mit den getrockneten Kräutern würzen und das Öl dazugeben.

Alles gut mischen und während ca. 40 Minuten im Backofen in der Mitte bei 200°C backen. Gelegentlich die Kartoffeln mischen.

Die goldgelb gebackenen Kartoffeln salzen und mit Paprika würzen.

Dazu passen meine [Aufstriche und Dip-Saucen.](#)