

**Naturparke**  
Wir leben Natur.  
Wir lieben Kultur.  
Wir sind Heimat.



**Naturpark  
Saar-Hunsrück**



## Pressemitteilung 7. April 2020

*überregional*

---

### **Naturpark-Wildkräuterküche im Frühling: Brennnessel**

Die wunderbare Brennnessel, "Königin des Gartens", ist eines der vielseitigsten Wildkräuter. "Wenn sie nicht ihre Brennhaare hätte, wäre sie schon längst ausgerottet", sagt ein Sprichwort über die vielleicht "größte Wohltäterin im Pflanzenreich". Als Arzneipflanze, in der Kosmetik, der Ernährung, im Textilbereich, zum Pflanzenfärben, als Jauche zum Düngen und als natürliches Pflanzenschutzmittel ist die Brennnessel allzeit verwendbar.

#### Brennnessel kulinarisch

Die Brennnessel ist die ideale Gemüsepflanze für "Faule". Sie kommt meist von alleine und benötigt kein regelmäßiges Unkrautjäten und Gießen. Die ganze Pflanze ist essbar und hat einen spinatartigen Geschmack, ist zudem aromatischer und würziger. Sie lässt sich zu Smoothie, Suppe, Soße, Gemüse, Salat, Risotto, Quiche, Brot, Pizza etc. verarbeiten. Auch die Samen können von Juli bis August geerntet werden und sind mit ihrer nussigen Note ein ideales Topping für Salate.

#### Brennnessel nahrhaft und heilwirksam

Die Volksmedizin sagt der Brennnessel heilwirksame Vorzüge nach. Verabreicht z. B. als Tee werden Brennnesseln zur Behandlung von rheumatischen Beschwerden, Verdauungs- und Nierenleiden genutzt. Durch ihre blutreinigende und entgiftende Wirkung wird sie in Frühjahrskuren angewendet. Die Pflanze enthält wertvolle Inhaltsstoffe und Mineralien wie Magnesium, Kalium, Eisen, Silicium, Natrium, Chlorophyll, Kieselsäure, Linolsäure, Karotinoide, Gerbstoffe, Histamin, Ameisensäure, Essigsäure sowie die Vitamine A, B, C, E und K., die sie zu einem wahren Superfood und Quell der Energie machen. Die Brennnessel enthält 40 % Eiweiß und den höchsten Chlorophyllgehalt aller essbaren Wildkräuter.

#### Boden, Standort und Ernte

Die Brennnessel liebt stickstoffhaltige, nährstoffreiche, feucht humose Böden. Die Ernte der zarten oberen Triebspitzen mit soliden Garten-Handschuhen oder der Schere schützt vor den Brennhaaren. Für Brennnesselsaft werden die oberen jungen Pflanzenstiele mitsamt den Stängeln in einer Pflanzenpresse ausgepresst. Keimfrei abgefüllt lagert der Saft dunkel einige Wochen. Um sich einen Vorrat für den Winter anzulegen, wird die ganze Pflanze oberhalb des Bodens abgeschnitten, gebündelt und kopfüber im Halbschatten getrocknet. Die Blätter werden anschließend von den Stängeln abgestreift und in Papier- oder Stoffsäcken aufbewahrt. Brennnesselsamen lassen sich von Juli bis August sammeln. Nach der Vegetationsperiode ab November empfiehlt sich die Ernte der Wurzeln, in welche die Pflanze über Winter die Nährstoffe zieht.

Für viele der bekannten heimischen Schmetterlingsarten ist die Brennnessel eine wichtige Nahrungspflanze. Beispielsweise die Raupen von Admiral, Tagpfauenauge und Kleinem Fuchs fressen ausschließlich Brennnesseln..

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/grosse-brennnessel/> oder [https://umdenken.rlp.de/fileadmin/um\\_denken/PDFs\\_Logos\\_PowerPoints/Datien\\_Wildkraeuter/LFR\\_Kraeuterbuch\\_show.pdf](https://umdenken.rlp.de/fileadmin/um_denken/PDFs_Logos_PowerPoints/Datien_Wildkraeuter/LFR_Kraeuterbuch_show.pdf).

Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org).



Große Brennnessel,  
Foto: © Naturpark/VDN/Ma. Schnichels



Tagpfauenaugenraupen auf Brennnessel,  
Foto: © Naturpark/VDN/Schwalbenschwanz



Tagpfauenauge,  
Foto: © Naturpark/VDN/Ulrike Sobick

*überregional*

---

## Naturpark-Beobachtungstipp der Woche: Hummeln, Weltmeister der Bestäubung

Die Hummel hat aufgrund ihrer Körpereigenschaften eine besondere Bedeutung für die Pflanzenbestäubung. Sie besucht im Verhältnis zu Honigbienen in der gleichen Zeit mehr Blüten und ist im Jahres- und Tagesverlauf länger aktiv. Einige komplexe Blüten sind ausschließlich auf die Bestäubung von Hummeln angewiesen.

Durch die Abwärme beim Zittern der Brustmuskulatur kann der Hummelkörper in 17 Minuten von 6 auf 37°C aufgeheizt werden. Zudem hat der gedrungene Körper eine geringe Körperoberfläche im Vergleich zum Gewicht und verliert somit weniger Wärme. Durch diese besondere Temperaturanpassung kann die Hummel bereits bei 2°C bis 6°C fliegen. Honigbienen fliegen erst ab einer Temperatur von 10°C. Hierdurch kann die Hummel sowohl räumlich als auch zeitlich die Bestäubung ausdehnen. So kommt die Hummel auch noch in hohen Breitengraden und kühlen Gebirgslagen vor. Auch sehr früh im Jahr, früh morgens, spät abends und bei Regen sind Hummeln unterwegs. Alle Frühblüher sind daher auf die Hummel angewiesen.

Das Tragen des eigenen Gewichts und die aktive Wärmeregulierung verbrauchen viel Energie. Hummeln benötigen daher ein kontinuierliches Blütenangebot. Andauernd ist die Hummel auf der Suche nach Nahrung. Im Vergleich zu Honigbienen suchen Hummeln in der gleichen Zeit die Dreifach bis Fünffache Anzahl von Blüten auf, etwa 4000 Blüten pro Tag.

Einige spezialisierte Pflanzen sind auf die besonderen Eigenschaften der Hummel angewiesen. Mit Hilfe der Brustmuskulatur kann die Hummel den Pollen durch selbst erzeugte Vibration herausschütteln. Insbesondere Nachtschattengewächse, wie Tomate, Paprika und Kartoffel sind von dieser Vib-

rationsbestäubung abhängig. Hummeln weisen zudem einen bedeutend längeren Rüssel als Honigbienen auf. Langrüsselige Arten haben bis zu 2 cm lange Rüssel. Dies gewährleistet müheloses Eindringen in Blüten mit langen und tiefen Blütenkelchen. Pflanzen wie Taubnessel, Löwenmäulchen und Fingerhut können nur von der Hummel bestäubt werden.

Hummel sind nicht nur nett anzuschauende Gesellen sondern leisten einen wichtigen Beitrag bei der Bestäubung unserer Wild- und Kulturpflanzen. Möchten Sie diesen freundlichen Brummern im Garten helfen, legen Sie einen abwechslungsreichen, blühenden Garten an. Auch ist es möglich einen Hummelnistkasten zu bauen in welchen Hummelköniginnen ihren Hummelstaat aufbauen. Informationen zu Hummelarten, -biologie und Schutzmöglichkeiten sowie Anleitungen zum Bau von Hummelkästen finden Sie z.B. unter [www.wildbienen.de/hummeln.htm](http://www.wildbienen.de/hummeln.htm).

Weitere Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org).



Hummel an Obstblüte, Foto: © Naturpark VDN/Dietmar Tunk