

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



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



Pressemitteilung 18. Mai 2021

Naturpark-Wildkräuter-Genüsse im Frühling:

Genuss pur – Taubnessel – Weiß, Rot, Gold

Schon Hildegard von Bingen und auch Sebastian Kneipp haben die große Heilwirksamkeit der Taubnessel geschätzt. Sie kann bei Schmerzen und Krämpfen unterstützend wirken. Gerade der große Mix an wertvollen Inhaltsstoffen, die eine antibakterielle und pilzhemmende Wirkung zeigen, ist gesundheitsfördernd. Daher ist die Pflanze bei Frauen heute sehr geschätzt. Die Wildpflanze duftet ganz intensiv nach Spinat, hat einen pilzähnlichen Geschmack und ist ein leckeres Wildgemüse.

Sie sieht aus der Ferne der Brennnessel ähnlich, ist aber nicht mit ihr verwandt und hat auch keine Brennhaare. Die Taubnessel wird daher die "zahme Nessel", falsche Brennnessel oder Honigblume genannt. Sie ist eine wertvolle Insektenweide, die bis in den Herbst eine wichtige Futterpflanze für Wildbienen und Schmetterlinge darstellt und diesen reichlich Pollen und viel Nektar liefert. Auch im Staudenbeet ist sie eine dekorative Blume.

Neben der weißen Taubnessel, die vor allem eine heilwirkende Eigenschaft hat, gibt es noch die rote und goldene Taubnessel, die ähnliche Eigenschaften haben. Bei allen Taubnesseln sind die Pflanzenteile, von der Wurzel bis zur Blüte, essbar und können auch roh verwendet werden.

Die beste Sammelzeit ist März bis Mai und September bis Oktober. Die Pflanze sollte jedoch nur dort gesammelt werden, wo sie reichlich vorkommt.

Taubnessel kulinarisch

Taubnesseln haben einen milden Champignonengeschmack, vor allem die Wurzeln haben ein etwas steinpilzartiges Aroma. Die Blätter, Blüten und Wurzeln bieten eine schmackhafte Basis für Hausteemischungen. Für Salate, Suppen, Pestos, Smoothies, Butter, Quark, Dip, Lasagne, Bratlinge und Spinatgemüse werden junge Triebe und Blätter verwendet. Die honigsüßen Blüten eignen sich für Desserts oder Sirup und können aber auch als dekorative Beigabe zum Salat gemischt werden. Darüber hinaus bieten sie eine hervorragende Zutat für Wildkräuter-Vitalriegel. Nach dem Abfallen der Blüten können die Samen, die sich in den Blütenkelchen befinden, als Saatgut für frische Keimlinge verwendet werden. Sirup aus getrockneten Blüten mit Honig und Apfelessig oder Zitrone zubereitet, ist ein erfrischendes und gesundes Getränk.

Die Wurzeln der Triebausläufer können als rohe Knabberei oder geröstet als Kaffeeersatz verwendet werden.

Tipp: Taubnessel-Pesto

Handvoll Taubnesseln, 50 ml Pflanzenöl, 1 TL Salz, 3 Knoblauchzehen, geröstete Nüsse, 50 g Hartkäse

Tipp: Taubnessel-Butter

Handvoll Taubnesseln, 100 g Butter, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Salz

Weißer Taubnessel heilwirksam

Der lateinische Name ist *Lamium album*. Die Pflanze hat schleimlösende, entzündungs- und krampflösende, blutreinigende und -stillende Wirkung. Wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanze sind Schleimstoffe, freie Aminosäuren, ätherische Öle, Flavonglykoside, Gerbstoffe, Saponine, Kohlenhydrate, Cholin, Histamine. Von dem Wildkraut werden Blätter, Blüten, Samen, Triebe und Wurzeln verwendet. Ein Teeaufguss aus den Blüten wirkt lindernd bei Atemwegsentzündungen, bei Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Menstruationsbeschwerden und Hautproblemen. Darüber hinaus hat die Taubnessel eine anregende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, auf die Blutzirkulation und -reinigung. Äußerlich wirkt ein Aufguss des Wildkrautes bei Verbrennungen, Sonnenbrand, Hautverletzungen und als Mundspülung bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Boden, Standort und Ernte:

Die Taubnessel wächst auf allen Bodenarten in Gärten, an Zäunen, neben Äckern, Wegrändern, im Gebüsch, auf Schuttplätzen und Bahndämmen. Taubnesseln sind ausgesprochene Hummelpflanzen, für Honigbienen bieten sie keine Nahrung. In den langen Blütenschläuchen sammelt sich Nektar, der gerne von Kindern ausgesaugt wird. Zum Trocknen werden die blühenden Sprossspitzen verwendet. Die Blütezeit erstreckt sich von April bis September. Für die Heilkunde werden ausschließlich Taubnesselblüten verwendet.

Bitte nicht bei nassem Wetter die Blüten ernten, dann verlieren sie ihren süßen Geschmack.

Verwenden Sie vor allem vier bis sechs Blättchen aus dem obersten Pflanzenquirl, diese sind am aromatischsten und zartesten. Sammeln Sie die Pflanzenteile erst kurz vor ihrer Verwendung, dann ist das Aroma noch intensiv.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/weisse-taubnessel/>.

Kostenlose Apps zur einfachen Pflanzenbestimmung unter <https://floraincognita.com/de/apps/>.

Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Weiße Taubnessel,

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung



Weißer Taubnessel-Salat,

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung