

## Heilpflanze des Jahres 2022

Die Grosse Brennnessel lat. *Urtica dioica*

Es handelt sich um eine einheimische mehrjährige Pflanze voller Vitalstoffe – eine richtige **Heilpflanze**. Bekannt ist sie leider vielerorts als Unkraut und unbeliebt ist sie wegen der Brennhaare, die bei Berührung, auf der Haut juckende Quaddeln entstehen lassen. Aus diesem Grund setzt sich der Name der Pflanze auch zum einen aus dem Wortteil «Brenn-» zusammen. Das Wort «Nessel» geht auf die Gestalt Nessous aus der griechischen Mythologie zurück. Auch der Spitzname Donnernessel sagt einiges über die Brennnessel aus: Diesen Übernamen bekam sie nach dem Gewittergott Donar der Germanen – die kleinen Verbrennungen der Nessel stehen im Zusammenhang mit Blitzeinschlägen.



Die Brennnessel ist ein **wertvolles Nahrungsmittel** mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, eine große und vielfältige **Heilerin**, eine wunderbare **Düngepflanze** für stark zehrende Pflanzen, dient der **Stoffgewinnung**, ist eine der Hauptlieferanten des Chlorophyllbedarfes der Industrie, ist eine **alte Färbepflanze** und sie wird in der **Kosmetik** verwendet auch für **Haut und Haare**.

### Rezept für Brennnesselsirup

50 Spitzen von gesunden, dunkelgrünen Brennnesseln  
2 l Wasser  
60 g Zitronensäure  
3 kg Zucker

Das Wasser aufkochen, abkühlen lassen, Brennnesselspitzen und Zitronensäure dazugeben und über Nacht kühl stellen. Durch dieses Ansetzen ohne Zucker erhalten Sie einen leicht rosa gefärbten Sirup mit feinem Aroma. Morgens abseihen, kurz aufkochen, den Zucker zugeben (nicht mehr kochen) und unter Rühren auflösen.

Verwendung: Den Brennnesselsirup mit so viel Wasser aufgießen, dass er nur noch leicht süß schmeckt. Das typische Brennnessel-Aroma bleibt erhalten. Der Sirup kann auch für Cocktails und Desserts verwendet werden. *Rezept aus: Karin Buchart, Vergessene Hausmittel. Servus-Verlag*

\*\*\*\*\*

2022 die Brennnessel, eine wunderbare Pflanze mit der ich dieses Jahr ein schönes Projekt machen durfte. Aber nach meinen Missgeschicken kam für mich auch noch der Beinwell „Beinheil“ hinzu. Einen Knöchelbruch im Februar und dann noch einen Oberschenkelhalsbruch im August.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinem Mann, bei meiner Familie und Freunden und auch bei Ihnen meinen Gästen recht herzlich bedanken! Vielen Dank für Ihre Unterstützung, Mithilfe und für Ihr Verständnis! **Ich wünsche allen alles Gute, schöne Feiertage und ein Gesundes neues Jahr!** Auf ein Wiedersehen freue ich mich! Karin Beer

**Karin Beer, Appartements**



Halde 395  
6886 Schoppernau  
T +43(0)5515 2966  
karin@mittenimgruenen.at  
www.mittenimgruenen.at



Dezember 2022