

**Gerne habe ich für Sie die Rezepte
aus #1 Die Brennessel unserer Radiosendung *Abseits der Thujen-Hecke*
zusammengefasst – ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachmachen:**

BRENNESSEL-PESTO: Brennesseln am Tag vor der Verarbeitung ernten, damit der Wassergehalt der Kräuter nicht so hoch ist. Kräuter mit einem Messer klein schneiden, mit gutem Oliven-Öl übergießen, etwas Salz dazugeben, mit dem Pürierstab fein aufmixen. In kleine Gläser abfüllen und gut verschließen. Ideal als Beilage zur Salatmarinade, als Nudelpesto, Aufstrich. Ganzjährig verwendbar. Gut im Kühlschrank haltbar. Auch einfrierbar.

Warum möchte ich Ihnen die Brennessel eigentlich so ans Herz legen?

Ganz einfach: Die Brennessel hat ganz tolle Inhaltsstoffe: Kieselsäure für die Knochen, Kalium, Eisen, Kalzium, Vitamin C und Chlorophyll – ein Jungbrunnen an sich. Deswegen sagt man der Brennessel auch nach, dass sie bei Gelenkerkrankungen helfen soll, bei Rheumatischen Erkrankungen und dadurch auch die Beweglichkeit verbessert und sie soll auch eine anregende Wirkung auf die Blutbildung haben.

Eigentlich macht sie Feuer unter dem Hintern – lässt die Energie fließen – und das nicht nur, wenn man in körperliche Berührung mit der Brennessel kommt.

BRENNESSEL-SAMEN: ernten Sie die weiblichen, grünen, herunterhängenden Samen. Wenn man diese sammelt – ich würde dazu Handschuhe empfehlen - und trocknet und davon morgens 2 TL in z.B. das Müsli mischt oder in den Salat, so ist das ein toller Ausgleich für den Hormonhaushalt. Und alles was reguliert, das stärkt und gibt Kraft.

BRENNESSEL-WURZEL-TINKTUR: Kraft gibt die Brennessel auch unseren Haarwurzeln. Die Tinktur dazu kann man sich ganz einfach selber machen.

In diesem Fall gräbt man die **Wurzeln der Brennesseln** aus, reinigt sie, schneidet sie ganz klein und dann übergießt man sie mit ACHTUNG 80%igen Alkohol. Wurzeln setzt man generell mit **80 %igen Alkohol** an! Das ganze lässt man dann eine Mondphase ziehen – man kann auch sagen: 1 Monat lang. Dann sieht man die Wurzeln ab und füllt sich den Ansatz am besten in eine kleine Sprühflasche. Dann immer wieder mal 2-3 Sprühstöße auf den trockenen Haarboden geben, dann fest einmassieren. Regelmäßigkeit wäre hier das Stichwort. D.h. man sollte es dann auch regelmäßig anwenden, wenn man Erfolg haben will und den hat man –

denn dieses Mittel gibt den Wurzeln starke Energie, die diese mit Haarwuchs wieder danken.

BRENNESSEL-SPINAT: es schmeckt einfach lecker und gibt ebenso Kraft und Energie. Dazu rösten Sie einfach eine **Zwiebelmenge** nach Wahl in **Öl** und geben die gewaschenen und **geschnittenen Brennnessel-Blätter** dazu, verfeinern das Ganze dann mit **Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kümmel**, gießen mit etwas Wasser auf, lassen das Ganze einkochen. Diesen Spinat können Sie wunderbar einfrieren und nach dem Auftauen z.B. mit Feta-Käse vermengen oder etwas Lachs. Dazu Nudeln nach Wahl. Ein tolles Mahl.

OMELETTEN: Eine andere Küchenvariante ist z.B. die Brennnessel klein zu schneiden und in Omletten-Teig zu vermengen – das Ergebnis sind dann grüne Palatschinken – nicht nur eine Freude für das Auge.

Die Brennnessel kann man auch gut in **BROTTEIGE mit einkneten** – ebenso die **Samen oder sie in grüne SMOOTHIES** miteinmischen.

Und wenn Sie zumindest Ihren Blumen im Garten etwas Gutes tun wollen, dann habe ich noch einen kleinen Tipp für Sie. Machen Sie einen **GARTENDÜNGER**, eine Jauche aus Brennnesseln und düngen Sie damit Ihre Pflanzen. Auch diese freuen sich über Kraft und Energie und werden es Ihnen mit noch besserem Wachstum danken.

Vielleicht sehen Sie die Brennnessel ja nun mit anderen Augen und freuen sich, über dieses sogenannte Unkraut.

Auf meinem Facebook- und Insta-Kanal (@karin_prassl) finden Sie ein kleines Video zur Anfertigung des Brennnesselspinats!



*Bleiben Sie fit –
Ihre Karin Prassl*