



DIE NESSELFEE AUS DEM VOGTLAND

Text: Jana Schütze / Fotos: Andreas Krone

Heilmittel, Liebesdroge, Schönheitselixier – die Wunderpflanze Brennnessel. Elfi Braun sammelt das Unkraut, um daraus leckeren Honig, Pesto und Würzmischungen zu kreieren

Morgens, kurz vor halb acht, wenn die Nachbarn aus Rothenkirchen, Wernesgrün und Lichtenau gerade in ihr Büro fahren, steht die 42-jährige Elfi Braun im Wald des Naturparks Vogtland/Erzgebirge. Sie zieht die Ärmel ein bisschen tiefer, hält kurz den Atem an. Dann greift sie energisch in die zarten, grünen Stängel. Elfi Braun pflückt Brennnesseln. Daraus fertigt sie dann Pesto, Brotbackmehl und Saft. WELLNESSEL®-Produkte mit Bio-Zertifikat, die sie in ihrer Firma „Grüne Vogtei“ verkauft. Dabei hätte sich Elfi nie träumen lassen, dass sie einmal Erfolg mit einem Unkraut hat.

Elfi Braun ist gelernte Kauffrau, arbeitet erfolgreich in einer Werbeagentur. „Vor zehn Jahren sollten wir gemeinsam mit anderen Agenturen Ideen für neue Jobs im Vogtland entwickeln.“ Die Arbeitsmarkt-Situation ist nach der Wende im Vogtland eine Katastrophe. Viele Textilbetriebe gibt es nicht mehr, Maschinenbau und Musikindustrie haben es schwer. Jeder Fünfte hat keine Arbeit. Während Elfi über Alternativen nachdenkt, fährt sie morgens und abends die kurvigen Straßen zwischen plätschernden Bächen, weiten Wiesen, verträumten Dörfern und einsamen Gehöften entlang. „Eines

Tages entdeckte ich die Brennnesseln. Überall wuchsen saftige, kräftige Büsche.“ Elfi erinnert sich an Oma Roßbergs Spruch: „Das Unkraut ist richtig gesund!“ Seitdem gehen Elfi die Nesseln nicht mehr aus dem Kopf. „Ich begann, Rezepte zu sammeln. Befragte Ur-Vogtländer, wälzte Klosterbücher und alte Kochbücher.“ Elfi staunt, wie gesund die Brennnessel ist. „Sie ist ein Heilmittel, eine Liebesdroge, ein Schönheitsmittel.“ Ein Powerelixier, das oft zu Unrecht beschimpft wird. Als im Mai 2002 das Konzept steht, sind alle begeistert. Doch: Niemand traut sich, die Idee umzusetzen. Außer Elfi. Sie gründet 2008 die Grüne Vogtei. „Ich investierte mein gesamtes Ersparnis.“ Gemeinsam mit einem Keltereimeister entwickelt sie den ersten Saft, ein Mixgetränk aus 40 Prozent Brennnessel-Extrakt von gepflückten Nesseln und Fruchtsaft. „Das Gemisch schmeckte scheußlich. Aber Oma schmünzelte: Das ist Medizin!“ Elfi

„Das Gemisch schmeckte scheußlich. Aber Oma schmünzelte: Das ist Medizin!“

mixt so lange, bis der Saft endlich schmeckt. Zwölf Flaschen packt sie zu einem Set zusammen, verschickt über 300 Pakete an Bio-Märkte und Reformhäuser. Sie sind begeistert. Aber: „Wir dürfen nur Produkte mit Bio-Zertifikat anbieten!“ Also beantragt Elfi das Zertifikat. Stellt die Produktion um, sucht sich eine andere Kelterei. Ent-

wickelt nebenbei neue Produkte. „Ich mischte verschiedene Tee-Kreationen. Für Schwangere, zum Wachwerden und als Vitaminschub.“

Der Verkauf des Saftes läuft gut an, die Teesorten sind beliebt. Der erste Großmarkt ordert größere Mengen, Hotels werben mit der WELLNESSEL.

Im März 2009 stellt sie Christine Brückner und Annett Beier an. In diesem Jahr soll das Geschäft richtig anlaufen. „Wir schufteten von morgens bis abends, pflückten, verarbeiteten.“ Der Erfolg scheint sicher. Elfi ahnt nicht, wie sehr ▶



(Oben links) Mit Köchin Cornelia Göpel, Kräuterpädagogin, entwickelt Elfi Braun neue Rezepte. Sie testen gerade Ziegenfrischkäse gewürzt mit pikanten Brennnesselkräutern.

(Unten rechts) Die Mitarbeiterinnen Christine Brückner und Annett Beier helfen bei der Produktion von Brennnessel-Honig, Würzmischungen, Tees. WELLNESSEL® ist eine geschützte Marke. Sie steht für wertvolle Brennnessel-Produkte mit BIO-Zertifikat.

Für das frische Pesto werden zarte Brennnessel-Blätter, Parmesan und Olivenöl verwendet. Als trockene Kräutermischung verspricht die Kombination von Brennnesselsamen und Blättern mit Wildblüten und Trockentomaten einen Genuss.





der Schein trägt. „Ich bekam Anfang Juli Post vom Lebensmittelamt. Der Inhalt: Laut EU-Richtlinie sind die Brennnesselsamen kein Lebensmittel. Alle Produkte sind zu vernichten.“ Ein profaner Brief nur. Doch die Zeilen drohen die Arbeit von Jahren zu vernichten. Mit schlackernden Knien steht Elfi in ihrer Küche im Hotel „Forstmeister“. Alles war also umsonst? Dafür hatte sie auf Zeit mit ihren Kindern verzichtet, sich kaum Freizeit gegönnt, ihr Geld investiert, um jetzt durch eine Richtlinie runiert zu werden? Wütend kracht ihre Faust auf den Tisch. „Das kann es nicht sein“, sagt Elfi und greift zum Telefonhörer. Als Mutter von drei Kindern ist sie gewohnt zu kämpfen, Probleme zu lösen, zu organisieren. Sie lässt sich nicht von Sekretärinnen und Stellvertretern abwimmeln, wählt sich forsch bis zum Chef des Lebensmittelamtes in Dresden durch. „Wenn Sie nachweisen, dass Brennnesselsamen schon früher als Lebensmittel genutzt wurden, können wir eine Änderung beantragen.“ Elfi ruft in den Hörer: „Den Beweis bekommen Sie!“ Wieder recherchiert sie, findet alte Apothekenrezepte,

„Ich habe noch viele Ideen mit meinem Unkraut“

Teesorten mit Brennnesselsamen, Überlieferungen aus Kräuterbüchern, Fernsehbeiträge. Die Liste schickt sie zum Lebensmittelamt. Ende Mai kommt die Antwort: Nun ist die Brennnessel doch ein Lebensmittel. Fast gleichzeitig kommt eine Zusage von der Gleichstellungsbehörde für Frauen auf dem Lande über eine Förderung in Höhe von 5000 Euro. „Davon kaufe ich drei Maschinen: Einen Trockner für die Samen, eine Knetmaschine und einen Abfüller für den Honig.“ Ein neuer Großhändler steigt ein. Unterdessen hat Elfi eine kleine Manufaktur im Vogtländischen Örtchen Wernesgrün eingerichtet. Heute bieten viele Händler die WELNESSEL-Produkte der Grünen Vogtei an.

Zufrieden räumt Elfi Braun ihre Küche auf, packt ihre Kiepe und geht mit ihren beiden Kolleginnen zum Feld. Einen Teil der Brennnesseln, die sie verarbeiten, pflücken sie noch selbst. Aus den getrockneten Samen wird Elfi morgen Honig ansetzen oder neue Teesorten probieren. „Ich habe noch viele Ideen mit meinem Unkraut“, lacht die Frau, die nicht so schnell aufgibt. ■

SO GESUND IST DIE BRENNNESSEL

Wildkräuterspezialist Dr. Markus Strauß hat das Multitalent genauer erforscht.

Die Brennnessel ist ein wahres Multitalent! Einer der Volksnamen, „Hanfnessel“, deutet auf die frühere Nutzung als Faserpflanze hin, ebenso der Begriff „Nesseltuch“. Neben den Fasern in den alten Stängeln hat die Powerpflanze in den jüngeren und zarten Teilen aber noch viel mehr zu bieten: bei Naturheilkundigen ist die Brennnessel wegen der rekordverdächtig hohen Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen wie Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen aller Art und so genannten sekundären Pflanzenstoffen geschätzt! Die Brennnessel ist außerordentlich reich an Kalium, Phosphor, Silizium, Magnesium und ganz besonders Calcium sowie Eisen. Außerdem enthält sie sehr viel Vitamin C (drei Mal so viel wie Grünkohl oder Broccoli!) sowie an: Vitamin A und E, Eiweiß, pflanzliche Hormone (Phytohormone) und Enzyme. Auch die Samen sind sehr gehaltvoll: ca. 30% fettes Öl (Linolsäure), Vitamin E, Schleimstoffe sowie Carotinoide.

WUCHS UND AUSSEHEN

Aus einem ausdauernden, kriechenden Wurzelstock wächst die bis zu 2 Meter hohe Staude heran. Bekanntestes Erkennungsmerkmal: die Brennhaare. Weitere charakteristische Merkmale sind der vierkantige Stängel und die eiförmig, länglichen Blätter, deren Rand gesägt ist. Die Brennnessel blüht von Juni bis in den Oktober: grünliche, leicht hängende Rispen wachsen aus den Blattachseln im oberen Drittel der Pflanze. Männliche und weibliche Blüten stehen auf verschiedenen Pflanzen. Die Brennnessel ist ein typischer Stickstoffanzeiger, d.h. sie liebt nährstoffreiche Böden.

WIRKUNG AUF DEN MENSCHLICHEN ORGANISMUS

Blutbildend (hoher Eisengehalt, sehr gute Verfügbarkeit des in der Brennnessel enthaltenen Eisens). Sehr basisch, da hoher Gehalt an organisch gebundenen Mineralstoffen, besonders Magnesium, Calcium, Kalium und Silicium. Die harntreibende und blutreinigende Wirkung wird in der Volksmedizin für Entgiftungs- und Basenkuren, besonders im Frühjahr, genutzt. Die Brennnessel enthält zudem viele Enzyme und pflanzliche Hormone, so genannte Phytohormone, welche in der Naturheilkunde und Volksmedizin mit folgenden Wirkungen beschrieben werden: Vorbeugung gegen Krebs, Senkung des Blutzuckerspiegels, Hemmung von Entzündungen und Linderung von Prostatabeschwerden. Die gehaltvollen Samen werden in der alternativen Medizin als anregendes Stimulanzmittel verwendet.

SAMMELTIPPS

Mit Handschuhen, einem großen Korb und einer Schere ausgerüstet schneidet man die Tribspitzen der Nessel ab und legt diese locker in den Korb. Zu Hause taucht man die Tribspitzen mit einer Spaghettizange in klares Wasser. Die Brennhaare können anschließend unschädlich gemacht werden, indem die Pflanzenteile mit einem Wellholz kräftig gewalkt werden oder das Erntegut mit heißem Wasser überbrüht wird.

VERWENDETE PFLANZENTEILE UND ERNTEZEIT

Blätter und Tribspitzen können von April bis Anfang August gesammelt werden. Man erntet das obere Drittel der Triebe, hier ist der Gehalt an den wertvollen Inhaltsstoffen am größten. Ab Juni können auch die Blüten geerntet werden. Die schmackhaften und nährstoffreichen Samen stehen im Herbst zur Verfügung (September/Oktober)

WEITERE INFORMATIONEN:

Dr. Markus Strauß: Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen bestimmen, sammeln und zubereiten.

Band 1 der Reihe „Natur&Genuss“ des Hädecke Verlages
ISBN 978-3-7750-0576-0 € 9,80

Rezepte gegen Frühjahrsmüdigkeit

DEFTIGER BRENNNESSELKUCHEN

Für den Teig:

4 Eier, 400 g Margarine, 800 g Vollkornmehl, 4 TL Meersalz, 4 TL geh. Backpulver.

Für die Füllung:

600g junge Brennnesselspitzen, ca. 1 großer Topf voll, 1/2 Ltr. Gemüsebrühe, 8 große Zwiebeln, Semmelbrösel, 2 Knoblauchzehen, Salz, etwas Pfeffer

Für die Sauce:

3 Becher Sahne oder Schmand
1000 g Magerquark
8 Eier
8 EL Speisestärke
etwas Muskat
400 g geriebener Käse
4 Tomate(n)
etwas Petersilie
etwas Schnittlauch

Teig: Aus den Zutaten für den Teig einen Mürbeteig mit den Knethaken eines Handrührgerätes herstellen. Eine Kugel aus dem Teig formen, in Plastik wickeln und im Kühlschrank ca. 1 Stunde aufbewahren.

Füllung: Brennnesselblätter überbrühen, fein schneiden. In einer Pfanne die fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe in Olivenöl dünsten. Brennnesselblätter und etwas Gemüsebrühe hinzugeben und die Blätter zusammenfallen lassen. In einer Schüssel die Eier, Speisestärke,

den Magerquark und Sahne verquirlen mit Pfeffer, Salz, etwas Muskat und Knoblauch würzen. Brennnesselblätter untermischen.

Den Teig aus dem Kühlschrank ausrollen und in eine gefettete Springform legen und die Füllung darin verteilen. Oben auf den geriebenen Käse streuen. Die Tomatenscheiben im Kreis auf den Kuchen legen - das sieht schön aus. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 30-40 Minuten backen.



BRENNNESSEL-KARTOFFEL-SUPPE



300 g junge Brennnesselspitzen
500 g Kartoffel
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
500 ml Gemüsebrühe
3 EL süße Sahne
3 EL Creme fraiche
1 ½ Liter Wasser
Öl, Majoran, Salz, Muskat

Kartoffeln und Möhre schälen, in kleine Würfel schneiden und in Gemüsebrühe weich kochen. Die Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und andünsten. Die Brennnesseln gut waschen mit heißem Wasser kurz überbrühen, dann klein schneiden und mit den andünsteten Zwiebel und Knoblauch in die Suppe geben. Mit Wasser auffüllen und für ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Brennnesseln zusammengefallen sind.

Die Suppe pürieren und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Majoran und Muskat abschmecken. Als Geschmacksverstärker eine Prise rohen Zucker sowie etwas Zitronensaft nachwürzen. Nach Belieben die Suppe mit Sahne abbinden und mit Creme fraiche garnieren.

BRENNNESSEL-TEE



In der Zeit von April bis Anfang August das obere Drittel der Triebe morgens ernten, in kleinen Büscheln im Schatten zum Trocknen aufhängen. Sind die Blätter getrocknet brennt die Nessel nicht mehr und kann dann mit bloßen Händen gerebelt werden. Den frisch gerebelten Tee noch für zwei oder drei Tage in einer offenen Schachtel zum nachtrocknen stehen lassen, erst dann in Tüten oder Teedosen als Wintervorrat verpacken.