

## Brennnesseln brennen....was anderes noch?

Brennnesseln sind vor allem bekannt für ihre Härchen, die brennen und bei manchen Kindern in ungueter Erinnerung bleiben, wenn sie im Wald gespielt haben.

Ihr hoher Nährwert ist bei den meisten nicht bekannt. Das ist sehr schade, denn Brennnesseln sind sehr reich an wichtigen Nährstoffen, sie kosten nichts und sind fast das ganze Jahr verfügbar. Also weshalb nicht davon profitieren?

### Nährwert von 100g frischen Brennnesseln

(= ein grosses Salatsieb gefüllt)

Die Nährwerte bei den Brennnesseln können je nach Saison und Ort wo sie wachsen sehr stark variieren.

**Proteine** : 18 Aminosäuren, davon 8 essentiell und in idealem Verhältnis.  
100g Brennnesseln enthalten viel Eiweiss, entsprechend einem kleinen Stück Fleisch à 50g.



=



**Vitamin C** : 100g Brennnesseln enthalten auch sehr viel Vitamin C.



100g Brennnesseln enthalten 5mal mehr Vitamin C als eine Orange.

Tipp : Vitamin C ist licht- und hitzeempfindlich, deshalb ist es ratsam, die Nahrungsmittel mit Vitamin C roh und frisch zu essen, um den Verlust gering zu halten.

**Eisen** : Brennnesseln enthalten auch sehr viel Eisen.

Tipp : Um die Eisenaufnahme zu fördern, sollte gleichzeitig etwas Vitamin C-haltiges konsumiert werden. Trotzdem bleibt die Eisenresorption aus pflanzlichen Quellen geringer als von tierischen.

**Kalzium** : 100g Brennnesseln enthalten auch sehr viel Kalzium!

Mit diesen Informationen ist der Beweis gegeben wie reichhaltig Brennnesseln sind. Also Handschuhe anziehen und Brennnesseln sammeln!

Brennnesseln können vielfältig eingesetzt werden in der Küche, zum Beispiel in der Suppe, Pesto, Gratin oder auch im Kuchen. Rezepte finden sie genügend im Internet.

**Als Bonus : Brennnessel – Bonbons** : Nehmen sie ein Brennnesselblatt, falten sie es zusammen ohne dabei die Brennnesselhaare auf der Rückseite zu berühren. Zerdrücken Sie es gut zwischen den Fingern und bieten Sie es ihren Kindern an. Viele sind erstaunt und begeistert...und das Bonbon ist diesmal sehr gesund !