

Familienimpulse

im Juli 2026



Superfood am Wegesrand – die Brennnessel



Wenn du mal unterwegs bist und kein Vesper hast, ist eine Brennnessel ein möglicher Muntermacher für zwischendurch – du kannst beherzt ein Blatt greifen, es zu einem kleinen Paket quetschen und dann kauen. Dabei solltest du das Brennnesselblatt wirklich gut quetschen, damit die Brennhärchen kaputt gehen, denn die Brennhärchen der Brennnessel brennen sonst auch im Mund 🙄.

1. **Richtig anfassen:** Die Brennhare wachsen am Stängel meist nach oben. Wenn man den Stängel unten fest greift und die Finger zügig nach oben zieht, drückt man die Haare flach. Die Brennhare stechen dann nicht.
2. **Pflücken:** Fasse das Blatt am besten von der glatten Oberseite an, denn die meisten Brennhare sitzen unten am Blatt. Aber Achtung, dass dich kein Nachbarblatt „verbrennt“.
3. **Quetschen:** Nimm das gepflückte Blatt und falte es fest zusammen. Rolle und knete es stark zwischen deinen Fingern. Durch diesen Druck zerbrechen alle Brennhare.
4. **Kauen:** Jetzt kannst du das kleine Pflanzenpaket gefahrlos in den Mund stecken, kauen und die Energie für die weitere Wanderung nutzen.

Trotz aller Vorsicht kannst du dich „verbrennen“. Hier ein Bild von dem was dich gepickst hat - unter dem Mikroskop sehen die Brennhärchen der Brennnessel so aus:

Willst du Brennnesseln snacken, dann bitte Brennnesseln dort sammeln, wo die Umgebung unberührt ist, also am Waldrand oder auf einer Wiese und nicht am Wegesrand oder am Bahndamm. Die Brennnessel ist ein wahres „Superfood“ und enthält wichtige Mineralien und Vitamine. Kurz: ein toller, gesunder Snack, der überraschend gut schmeckt.



Die Brennnessel – männlich oder weiblich?

Besonders lecker sind auch die Samen der Brennnesseln die jetzt, ab Juli, an den weiblichen Brennnesseln zu finden sind. Es gibt nämlich männliche und weibliche Brennnesseln. Die männlichen Brennnesseln produzieren Pollen und werfen die Blütenstände danach ab. Die Brennnesselsamen findest du nur an den weiblichen Brennnesseln. Du kannst Pollen und Samen der Brennnesseln essen – aber die Samen der weiblichen Brennnessel schmecken 😊 nussig, die Pollen der männlichen Brennnesseln eher grasig.

Auf dem Foto siehst du links eine männliche Brennnessel mit Blüten die seitlich absteigen. Bei der weiblichen Brennnessel rechts hängen die Samen in dicken Trauben herunter.



Weibliche Samenstände: Die kleinen, grünen Blüten wachsen im Sommer zu dicken Samenständen heran. Die Samen enthalten viele Nährstoffe und sind beim Kauen leicht knackig. Sie lassen sich gut abpflücken und sind der perfekte Snack am Wegesrand. Im Juli sind die Samen noch grün, im August werden sie braun und sind dann eher pfeffrig im Geschmack.

Es gibt noch sehr viel mehr über die Brennnessel zu erzählen, so dass wir im Familienjahresprogramm 2027 einen „Brennnesseltag“ anbieten- vielleicht bist du dabei?