

Brennnesselsamen ernten und verwenden. Superfood!

Die Brennnessel wurde zur Heilpflanze des Jahres 2022 gewählt und gilt als Allzweckwaffe unter den Heilkräutern. Sie verfügt über eine Menge an Vitamin A, C und K, den B-Vitaminen, Mineralien wie Magnesium und Kalzium und ist darüber hinaus reich an Eiweiß. Das gilt gleichermaßen für sämtliche ihrer Pflanzenbestandteile – also sowohl für ihre Blätter und jungen Triebe als auch für ihre Wurzeln und Samen. Und während Blätter und Jungtriebe in der Regel im Frühjahr gesammelt sowie die Wurzeln eher im Herbst gestochen werden, so ist die Zeit dazwischen perfekt für das Ernten der Brennnesselsamen.



Die Zeit für das Ernten der Brennnesselsamen beginnt – auch in Abhängigkeit von Wetter und Standort – Ende Juli. Zu diesem Zeitpunkt sind die Samen meist noch grün. Wartet ihr etwas länger ab und begeben euch erst im Spätsommer auf die Suche nach Brennnesseln, werdet ihr Samen vorfinden können, die bereits braun sind und mit Blick auf ihre Inhaltsstoffe noch gehaltvoller sowie nussiger im Geschmack.

Brennnesselsamen – von der männlichen oder weiblichen Pflanze?

Ja. Tatsächlich. Es gibt eine männliche und eine weibliche Brennnesselpflanze. Unterscheiden könnt ihr sie an den Samenrispen, die bei der weiblichen Pflanze bedeutend stärker ausgeprägt sind:

Sie hat mehr davon und sie sind voller als die Samenrispen der männlichen Brennnesselpflanze. Entsprechend hängen die einzelnen Stränge der weiblichen Brennnesselpflanze auch dicht bepackt nach unten, während die einzelnen, zierlichen Rispen der männlichen Brennnesselpflanze zu den Seiten hin abstehen.

Geerntet werden die Samen der weiblichen Pflanze. Das macht auch Sinn, schließlich ist ja viel mehr dran. Solltet ihr euch mal vergreifen und männliche Triebe mit Samen ernten, so ist das allerdings auch kein Beinbruch.



Vorgehen beim Ernten und Verarbeiten von Brennnesselsamen

Um Brennnesselsamen zu ernten und zu verarbeiten, geht ihr wie folgt vor. Dabei solltet ihr ein Messer oder eine Schere zur Hand sowie gegebenenfalls auch ein paar Handschuhe parat haben – genau wie lange Kleidung, um nicht unter den Brennhaaren der Brennnessel leiden zu müssen.

Was sich zudem anbietet ist es, sich einen warmen, sonnigen Tag für die Ernte auszusuchen, damit der Trocknungsvorgang der Brennnesselsamen schneller und besser vonstatten geht. Von vornherein trockenere Samen bedeuten dabei eine geringere Anfälligkeit für Schimmelbildung und gleichzeitig auch eine längere Haltbarkeit.

Finni Fit

Nützliches Wissen für den Alltag

Brennnesselsamen ernten und verwenden

1. Schneidet die oberen 20 bis 30 Zentimeter der Pflanze ab und entfernt die Blätter der abgeschnittenen Pflanzentriebe.
2. Entfernt die einzelnen Samenrispen entweder mit einem Messer oder einer Schere. Als flottere Alternative ist es auch möglich, die Rispen einfach vom Trieb abzustreifen.
3. Der dritte Schritt besteht in einem Päschen für euch. Um das Päschen genießen zu können, legt ihr die Samenrispen der Brennnessel beispielsweise auf Zeitungspapier, einem Tuch oder Teller im Haus oder draußen im Schatten zum Trocknen aus. Das gibt auch kleinen Tierchen, die die Rispen eventuell noch bewohnen, die Gelegenheit, zu flüchten. Selbstverständlich könnt ihr zum Trocknen auch einen Dörrautomaten oder Backofen nutzen. Lediglich eine Temperatur von 40 °C – Rohkostqualität – sollte dabei nicht überschritten werden, um keine wertvollen Vitamine und Mineralstoffe durch Hitze einzubüßen.
4. Ist alles – ggf. auch nach mehrmaligem Wenden – trocken? Dann könnt ihr die Samen mittels eines Siebs in eine Schüssel sieben bzw. ribbeln und die bereits abgefallenen Samen einfach dazugeben. Fertig!

Sofern die Samen wirklich komplett durchgetrocknet sind, könnt ihr sie in einem sterilisierten Glas luftdicht aufbewahren und mindestens 6 Monate verwenden. Seid ihr nicht sicher, empfiehlt es sich, das sterilisierte Glas lediglich mit einem Baumwolltuch, das ihr mit einem Haushaltsgummi befestigt, zu bedecken. So haben die Samen nach wie vor die Möglichkeit, etwaige Restfeuchtigkeit loszuwerden.



Brennnesselsamen gut und schön – aber wofür?

Ganz einfach! Ihr könnt sie nutzen, um euch damit einen Tee zu brühen, ganz wie ihr es vielleicht auch mit den jungen Trieben und Blättern aus dem Frühjahr macht.

Darüber hinaus ist es möglich, die Brennnesselsamen als Basis für ein Pesto zu verwenden, sie über euer Müsli oder Joghurt, in einen Salat oder auf ein frisch gebackenes Brot mit Butter zu geben. Sogar das Rösten zuvor ist möglich, um den nussigen Geschmack noch zu intensivieren. Ihr könnt die Brennnesselsamen darüber hinaus in eine Soße einrühren, zur Deko auf sonstigen Speisen nutzen und sogar als natürliches Nahrungsergänzungsmittel teelöffelweise pur verzehren.

Wer von euch so ganz und gar nicht auf Brennnesseln und Brennnesselsamen im oder zum Essen steht, der hat darüber hinaus sogar eine weitere Möglichkeit: Nutzt die Samen, um eure ganz eigenen Brennnessel-Nahrungsergänzungsmittel herzustellen. Mit einem Kapselfüllgerät funktioniert das ganz einfach und ihr könnt dennoch von den positiven, gesundheitlichen Eigenschaften der Brennnessel profitieren – eben sofern ihr nicht generell eine Unverträglichkeit gegen die Brennnessel vorzuweisen habt. Im Zweifelsfall solltet ihr diesbezüglich euren Arzt oder Apotheker konsultieren.