|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **Große Brennnessel**  Urtica dioica | **Standort**: Auwälder, Wiesen-, Wald- und Wegränder, nährstoffreiche Böschungen  **Inhaltstoffe**: Calcium, Chlorophyll, Eisen, Eiweiß, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Flavonoide, Folsäure, Kalium, Kieselsäure, Linolsäure, Magnesium, Phosphor, Schleimstoffe, Vitamin A, K, D, C | | **Geschmack/**  **Aroma** | **Verarbeitung** | | **Wurzel** |  | Fein verästelt und flach kriechend, Wurzelstock |  |  | | **Stängel** |  | Vierkantig, borstige Brennhaare- leicht brechende verkieselte Spitze |  |  | | **Blätter** |  | Paarweise, gekreuzt gegenständig | Junge Triebe-obere 10cm,  alte Blätter haben Fischgeschmack  säuerlich, spinatartig | Roh zu Salat, Pesto, Aufstriche, Kräutersalz, **Brennhaare brechen:** Mit Nudelholz, heiß überbrühen, in Öl, beim Kochen. Gekocht zu Spinat, Gemüse, Suppen, Aufläufe, Knödel, in Teig ausbacken Nudelteig färben  Getrocknet oder frisch für Tee  Energiepille=3-5 obere Blätter in der Handinnenfläche kugeln | |  | Gestielt, längl. eiförmig, zugespitzt, grob gesägt, Endzahn sehr lang | | **Blüten** |  | Hängende Rispen, Männl.(abstehend) weibl. (hängend), 4 weiße Blütenblätter |  | Essbar | | **Frucht/**  **Samen** | Ein Bild, das draußen, Pflanze, Kraut, Landpflanze enthält.  KI-generierte Inhalte können fehlerhaft sein. | Nussfrucht | nussig | Gut kauen! Mörsern oder mahlen!  Getrocknet, frisch od geröstet  Salat, Butterbrot, Quark, Brotaufstriche, Suppe, zum Müsli, Saucen, für Brotteig  Anbraten mit Salz u. Pfeffer zu Kartoffeln | |