

# Früher wie heute.

Nachhaltige Tipps und Ideen aus der Gelebten Geschichte.



**Mai 2024**



## Die Brennnessel – eine vielseitige Pflanze

„Unkraut nennt man die Pflanze, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.“  
– Ralph Waldo Emerson

In den 1940er Jahren galt das Motto, alles verwenden nichts verschwenden. So auch alle möglichen Wildkräuter oder auch „Unkräuter“, wie zum Beispiel die Brennnessel.

Brennnesseln wirken auf den ersten Blick – oder eher auf die erste Berührung – nicht wirklich essbar. Doch das täuscht. Die Brennhaare streichen Sie einfach ab und schon können Sie die Pflanze genießen. Die jungen Blätter wurden zum Beispiel für einen Auflauf verwendet oder wie Spinat zubereitet.

Für den Brennnesselspinat übergießt man die Blätter mit kochendem Wasser, gibt etwas Salz dazu und lässt sie etwa fünf Minuten ziehen. Anschließend lassen sie sich zum Beispiel mit gedünsteten Zwiebeln verfeinern. Die Brennnessel liefert Ihnen dabei eine Reihe von Nährstoffen wie Magnesium, Kalzium und Silizium, Vitamin A und C (Brennnesseln haben etwa doppelt so viel Vitamin C wie Orangen), Eisen, aber auch Eiweiß.

Am Wochenende, dem 11./12. Mai, sehen Sie in der Nissenhütte, wie die Darstellenden der „Gelebten Geschichte 1945“ Brennnesselspinat zubereiten. In anderen Museumsgebäuden tauchen Sie außerdem in die Jahre 1804 und 1904 ein.