

Taubnessel in der Küche

Feine Blätter mit Champignonaroma



© pixabay

(BZfE) – Die Taubnessel ist eine besondere Delikatesse der Natur. Denn die zarten Blätter haben ein feines, champignonähnliches Aroma. Das heimische Wildkraut schmeckt im Salat, im Pesto und Kräuterquark, in cremigen Suppen und in Aufläufen. Die Blätter können aber auch, kurz gedünstet, als Gemüsebeilage zu Fleisch und Fisch gereicht werden. Dabei wird das Kraut häufig mit seinem Doppelgänger, der Brennnessel, kombiniert. Allerdings ist die Taubnessel angenehmer zu sammeln und zu verarbeiten, da sie keine unangenehmen Brennhaare hat. Die Blüten haben ein honigsüßes Aroma, das fruchtige Desserts und Obstsalate bereichert.

Die weiße Taubnessel (*Lamium album*) gehört zur Pflanzenfamilie der Lippenblütler und ist mit Kräutern wie Oregano und Thymian verwandt. Die mehrjährige Pflanze kann eine Wuchshöhe von bis zu einem Meter erreichen. In Deutschland ist das Kraut weit verbreitet und bevorzugt nährstoffreiche Böden am Wald- und Wegesrand, an Hecken und Bachufern. Auch in Gärten und auf Viehweiden ist die hübsche Taubnessel zu finden. Die Blätter sind mint- bis dunkelgrün, am Blattrand stark gesägt und behaart. Der Frühjahrsblüher ist in diesen Tagen gut an den weißen Blüten zu erkennen. Es gibt auch gelbe und rosafarbene Arten, die ebenfalls essbar sind. Wer die Taubnessel sammelt, sollte nur die jungen Triebe pflücken. Die oberen Blättchen sind äußerst zart und schmackhaft. Vor dem Verzehr werden Blätter und Blüten von Insekten gesäubert und vorsichtig gewaschen.

Die Taubnessel hat nicht nur einen außergewöhnlichen Geschmack, sondern auch viele positive Inhaltsstoffe. Dazu zählen unter anderem Gerb- und Schleimstoffe, Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium, Cholin, Saponine, Flavonoide und ätherische Öle. Es ist eine alte Heilpflanze, die unter anderem bei Erkrankungen der Atemwege und Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen eingesetzt wird. Für eine Tasse Taubnesseltee braucht man etwa zwei Teelöffel Blüten. Mit heißem Wasser übergießen, fünf Minuten ziehen lassen und genießen.

Heike Kreutz, → www.bzfe.de

SERVICE

News

News-Archiv

Meldungen 2018

April



Die Purpurrote Taubnessel

Schmackhaft für Mensch und Tier

Die schon früh im Jahr blühende Purpurrote Taubnessel ist genügsam und vital. Sie schafft es, in einem Jahr bis zu vier Generationen auszubilden. Wie einige ihrer Wildkräuterfreunde hat auch sie ungeahnte Kräfte, die wir Menschen ohne Weiteres für uns nutzen können.



Oft sind die oberen Blätter der Purpur-Taubnessel rot überhaucht - Foto: Helge May

Die Purpurrote Taubnessel (*Lamium purpureum*) kommt in vielen Gärten vor und kann dort einfach geerntet werden. Nachdem die kleinen Blüten im März aufgetaucht sind, sollte man den Bienen und Hummeln den Vortritt lassen, sie sind auf diese erste Nahrung angewiesen, um das Frühjahr zu überstehen. Später kann sich auch der Mensch an der zähen Pflanze bedienen.

Die Blätter können als Wildgemüse im Salat oder wie Spinat zubereitet werden, und so versorgt uns die Taubnessel mit ihren Gerbstoffen, Flavonoiden und ätherischen Ölen, die dazu beitragen, die Nierentätigkeit anzuregen und den Körper zu entgiften. Wer Taubnessel im Garten hat, sollte seinen Vorrat also gut hüten - für unsere summenden Freunde und für die nächste Entgiftungskur.