

# Nur die Brennessel

Hier findet ihr ein paar spannende Dinge, die ihr mit Brennnesseln anstellen könnt.

## Brennesselchips

### Zutaten:

Brennesselblätter (je jünger desto besser), Butter, Salz

### Zubereitung:

Brennesselblätter waschen und gut trocken schütteln oder tupfen. In eine Pfanne Butter geben. Die Blätter ca. 10 Minuten unter Wenden anbraten, bis sie schön knusprig sind. Mit Salz würzen. Schmecken so ähnlich wie Kartoffelchips, nur besser!



## Gebackene Brennesselblätter:

### Zutaten:

100 g Weizenmehl (oder Dinkelvollkornmehl)  
250 ml Wasser  
Ordentliche Prise Salz

### Zubereitung:

Teig anrühren und mindestens 30 min. stehen lassen, dann noch mal durchrühren  
-Brennessel waschen und trocken schleudern( Salatschleuder z.B.),  
-reichlich Öl (Olivenöl oder Sonnenblumenöl) in einer beschichteten Pfanne erhitzen  
-Blätter durch den Teig ziehen und in der Pfanne goldbraun ausbacken



## Brennesseltee

### Zutaten:

Brennesselsträucher (junge – die alten schmecken bitter)  
ein wenig Zucker  
Oder Honig  
Oder Zitronensaft

### Zubereitung:

Zuerst pflückst du mit Handschuhen die frischen Brennnesseln. Aber nicht nur die Blätter, sondern auch die Stiele. Dann werden sie gewaschen und in einer Tasse mit kochendem Wasser übergossen. Vier bis Fünf Minuten ziehen lassen.



## Brennnesselsuppe

### Zutaten:

2 EL Mehl  
200 g Brennnesseln  
100 g Butter  
(evtl. 1 Ei)  
1 EL Gemüsebrühe  
500 ml Wasser



### Zubereitung:

Die Brennnesseln waschen und die Blätter sehr klein schneiden - die Stiele sind zu hart und schmecken nicht.

Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl zugeben und so lange unterrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Nun mit Wasser aufgießen (falls es zu dick wird, mehr Flüssigkeit hinzugeben). Alles aufkochen lassen, dann die Brennnesseln hinzugeben und erneut aufkochen lassen. Mit Gemüsebrühe nach Bedarf würzen. Zum Schluss das Ei verquirlen und unterrühren. Heiß servieren.

## Schnüre aus Brennnessel

Um Schnüre, Bänder oder gar Seile herstellen zu können benötigt man möglichst lange, feine Fasern. Diese können sowohl pflanzlichen als auch tierischen Ursprungs sein, sprich Haare und Sehnen. Die bekanntesten faserhaltigen Pflanzen sind wohl Flachs, Hanf und Nessel. Da Brennnesseln fast überall zu finden sind, möchte ich im folgenden auch auf die Nessel eingehen, da ich bis jetzt auch selbst nur mit Nessel Erfahrung sammeln konnte. Anschließend möchte ich dann noch auf das Verarbeitung von Tierfasern zu Schnüren zu sprechen kommen.

### Schnüre aus Pflanzenfasern (Nessel)

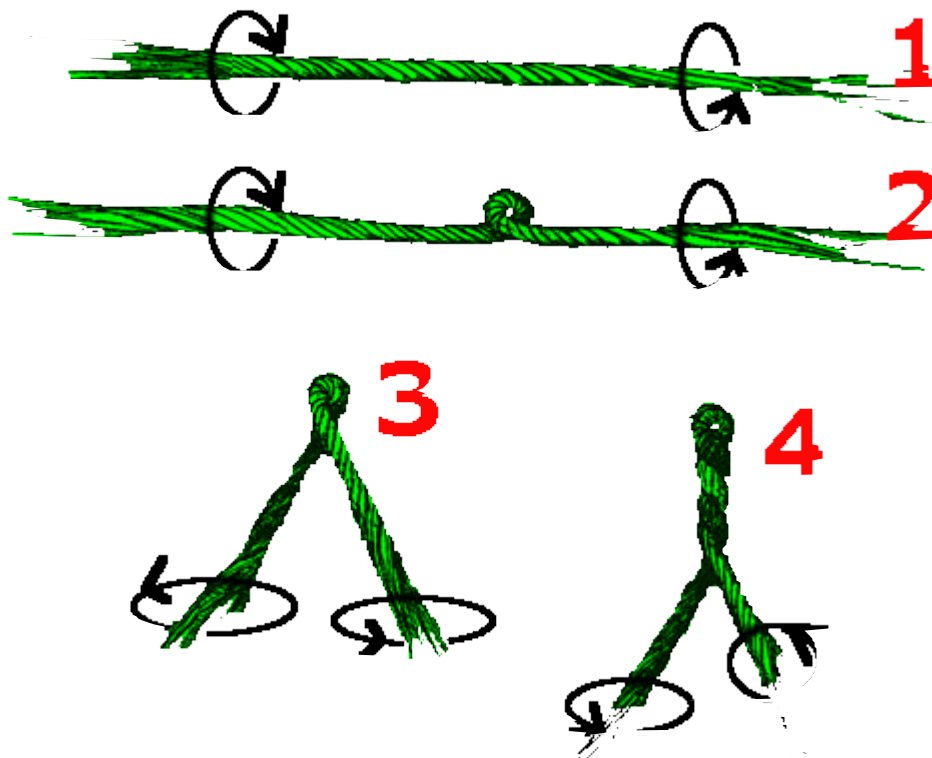
Zuerst muß man die Rohmaterialien zusammensuchen, möglichst lange Brennnesseln, die Blätter kann man dann entfernen, aus denen kann man dann den Tee machen. Dann schabt man die Oberfläche der Stengel leicht an. Anschließend müssen diese einige Tage ablagern und trocknen, das vereinfacht die Weiterverarbeitung. Alternativ soll man die Brennnessel auch für mehrere Tage ins Wasser legen können bis sie einen schleimigen Griff haben. Sind die Nesseln soweit vorbereitet, kann die Arbeit beginnen. Als erstes bricht man die Stengel der Länge nach auf. Man legt die Stengel auf den Boden und mit einem Stein oder mit dem Fuß tritt man diese breit, sie brechen so automatisch der Länge nach in vier Teile. Wenn man jetzt die Bruchstücke betrachtet, dann sieht man, daß die Nessel innen holzig ist und außen eine grüne "Rinde" hat, diese enthält die Fasern die wir haben wollen. Man nimmt also ein bis zwei Bruchstücke in die Hand, so daß nur noch ca. 1,5 bis 3,0 cm der Bruchstücke herauschauen. Dann bricht man das herausstehende Stück nach innen weg, das heißt man bricht den holzigen Teil der Pflanze weg ohne die Rinde zu beschädigen. Das wird dann so lange wiederholt bis man nur noch die Rinde in den Händen hält. Diese Rinde ist



jetzt noch eine Art Faserverbund bei dem nur noch der holzige Verbundstoff entfernt werden muß. Dazu dreht man die Rinde Stück für Stück zwischen den Fingern, so als ob man eine Zigarette dreht (das können auch Nichtraucher wie ich). Dabei bröselst dann langsam der Verbundstoff raus und die Fasern kommen zum Vorschein.

### Das Drehen einer Schnur

Man nimmt die vorbereiteten Fasern in der Mitte des Faserstranges fest zwischen die Daumen und Zeigefinger der rechten und linken Hand (je ein Ende). Der Abstand zwischen Zeigefinger und Daumen der rechten und linken Hand sollte den Faserstrang von sich weg, mit den Fingern der linken Hand verdreht man den Faserstrang zu sich hin (1). Wenn man die Spannung des Stranges etwas herabsetzt, dann bildet sich durch das entgegengesetzte Verdrehen eine Schlaufe im Strang (2). Diese Schlaufe nimmt man nun zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand, so daß die beiden Stränge nach rechts fallen, der hintere Strang soll dabei höher liegen als der vordere. Der hintere, höher liegende Strang wird nun von sich weg verdreht. Wenn er fest verdreht ist wird er nach vorne geholt. Der ehemals vordere Strang liegt jetzt hinten über dem gerade nach vorne gehaltenen Strang. Jetzt wird der hintere Strang wieder von sich weg verdreht, bis er fest verdreht ist und dann wieder nach vorne geholt. Dieser Vorgang wird solange wiederholt bis die Schnur ihre gewünschte Länge erreicht hat. Während dieses Vorganges müssen natürlich von Zeit zu Zeit Daumen und Zeigefinger der linken Hand entlang der Schnur verschoben werden. Weitere Faserstränge werden während des Verdrehens in die Schnur mit eingearbeitet, damit die Schnur auch die gewünschte Länge erhalten kann. - Also um es mal kurz zu fassen: eine Schnur dreht man, indem man Faserenden nimmt und jedes Ende in entgegengesetzter Richtung dreht. Das eine Ende rechts, das andere Ende links rum.



(entnommen aus: [www.ruf-der-wildnis.de](http://www.ruf-der-wildnis.de))