



Pflücken Sie niemals Brennnesseln...

...wenn sie blühen
(sie sind vorübergehend giftig)

...wenn die Blätter violett gefärbt sind
(die Pflanze schmeckt bitter)

...aus verschmutzten Gebieten
(aus offensichtlichen Gründen!)

...ohne Handschuhe!

Top-Tipps zur Nahrungssuche

Halten Sie eine Schere griffbereit.
Nehmen Sie einen Korb, um die Brennnesseln hineinzulegen. Sammeln Sie die jüngsten Blätter, waschen Sie diese und blanchieren Sie sie in heißem Wasser für 2 Minuten, um ihren brennenden Effekt zu entfernen.
Danach kurz auspressen.

Seit Jahrtausenden wurden Brennnesseln verwendet, um die Blutzirkulation anzuregen und Arthritis in den Gelenken abzuwehren.

Behandlung von Nesselausschlag

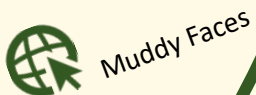
Versuchen Sie die von der Brennnessel betroffene Stelle 10 Minuten lang nicht zu berühren. Es ist einfacher die Chemikalien der Brennnessel zu entfernen, wenn sie trocken sind.

Benutzen Sie Seife und Wasser, um die Chemikalien von der Hautoberfläche abzuwaschen. Ein sauberes Tuch kann notfalls auch verwendet werden. Sobald sie sauber und trocken sind, verwenden Sie Klebeband, um alle verbleibenden Nesselfasern zu entfernen. Falls erforderlich, wird eine Dosis Antihistaminikum den Juckreiz lindern.

Tragen Sie Cremes auf, um Rötungen und Juckreiz zu reduzieren. Verwenden Sie – falls nötig - altersgemäßes Paracetamol oder Ibuprofen zur Schmerzlinderung.

Eine kalte Kompresse kann zusätzliche Erleichterung bringen, aber vermeiden Sie heiße Temperaturen.
Nicht kratzen!

Feiern Sie die Woche "Sei nett zu den Brennnesseln" (Mai ist eine gute Zeit - bevor sie blühen, um Sie in Gerichte miteinzubinden).



Muddy Faces

Spielerische Springboards: BRENNNESSEL

Die Brennnessel hat eine Vielzahl von Verwendungszwecken, u.a. als Faden für Textilien und Seile, Tee, Bodenreinigung, Haarprodukte, Farbstoffe, Mist, Fliegenabwehrmittel, pflanzliches Lab, zur Linderung von Arthritis und als Nahrungsmittel.



Brennnessel Tee

Dieser Kräutertee hat viele gute Eigenschaften und enthält allerlei Arten von Vitaminen und Mineralien, die die natürlichen Funktionen Ihres Körpers unterstützen, Ihr Haar stärken und Ihr Hautbild verbessern. Das Beste daran ist... ES IST KOSTENLOS!

- 1: Pflücken Sie von der Oberseite der Pflanze genügend Brennnesselblätter, um eine kleine Schale zu füllen.
- 2: Gießen Sie kochendes Wasser in die leere Schüssel.
- 3: Geben Sie die Blätter in das Wasser und warten Sie, bis sich das Wasser grün färbt.
- 4: Dann den Brennnesseltee in eine Tasse abseihen.
- 5: Fügen Sie Honig hinzu.

Brennnesselsuppe

Zutaten:

Zwiebel, Olivenöl/Butter, Karotte, Brennnesseln, Brühe, Salz, Pfeffer, Crème fraîche

Anleitung:

Zwiebel würfeln und in Butter/ Öl andünsten. Geschälte und in Würfel geschnittene Karotten und Kartoffeln hinzufügen. Gehackte Knoblauchzehe, Sellerie und Brennnessel dazugeben. Mit Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken und 10-12 Min. köcheln lassen. Nach Belieben kann die Suppe püriert und mit Crème fraîche garniert werden.

Brennnessel-Dip

Zutaten:

Brennnesseln, Olivenöl, gerösteter/frischer Knoblauch (1-2 Zehen) oder Bärlauchblätter, frisches Minzeblatt, Zitrone, Cayennepfeffer, Salz, Crème fraîche oder saure Sahne.

Anleitung:

Mischen Sie die Zutaten in einem Mixer klein. Würzen Sie nach ihrem Geschmack und servieren Sie den Dip mit geschnittenem Gemüse oder Chips.



Märchenbeginn

Lesen Sie über die Rolle der Brennnesseln in Hans Christian Andersons Erzählungen „Die Wilden Schwäne“ nach. Die Moral davon ist, dass Mut schmerzhaft sein kann!

In der Mythologie werden Brennnesseln mit dem Gott des Donners, Thor, in Verbindung gebracht. In einigen Kulturen wurden Brennnesseln bei Gewittern in einem Feuer verbrannt.

Mehrere Schmetterlingsarten legen ihre Eier auf Nesselblätter. Erstellen Sie eine Geschichte, um den Lebenszyklus eines Schmetterlings zu erzählen. Stellen Sie sich vor, was in einem Traum über Brennnesseln passieren könnte.

Aus Nesseln Schnüre herstellen

Suchen Sie nach einer großen Brennnessel. Tragen Sie dicke Handschuhe und bürsten Sie die Brennhaare ab bis nur noch ein kahler Stängel übrigbleibt. Zerdrücken Sie diesen und führen Sie Ihren Daumnagel den Stängel hinunter, um ihn zu öffnen. Dann den Stängel über einen Finger nach hinten biegen, um die inneren Fasern zu brechen. Entfernen Sie diese, so dass nur die äußeren Fasern übrigbleiben. Lassen Sie die Fasern etwas trocknen bevor Sie eine Länge falten und sie flechten. Rollen Sie die Hälfte der Faser separat zwischen den Fingern bis zum Ende und lassen Sie dann los. Die Fasern werden beginnen sich selbst zu zerbrechen. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis Sie das Gefühl haben, dass das Stück Schnur fertig ist. Sie können Ihre Schnur nun zum Weben verwenden.

Meek (2015, S.12)

Herstellung von Farbstoff aus Brennnessel

Verwenden Sie die obigen Suchbegriffe, um nützliche Links zu finden und besuchen Sie diese Seiten:

<https://rebeccadesnos.com/blogs/journal/dyeing-with-nettles>

Auf dieser Website finden Sie viele Informationen, die Ihnen helfen, Brennnesseln zum Färben einer Reihe verschiedener Stoffe zu verwenden. Sie können mit verschiedenen Stoffen und Beizen experimentieren, und die Palette der Farben erkunden.

<https://botanicalcolors.com/how-to-mordant/>

Diese Website enthält viele

Informationen
über das Beizen.

