

Umweltpädagogische Materialien

für Kindertagesstätten und umweltpädagogische Einrichtungen

Alter 3 – 7 Jahre

Bianca – Brennnessel



Ein Projekt des Naturparks „Erzgebirge/Vogtland“

gefördert durch:

Bianca – Brennnessel

Einleitung

Das umweltpädagogische Programm „Bianca – Brennnessel“ ist für Kinder von 3 bis 7 Jahren konzipiert und gliedert sich als ein Teil in das Gesamtprojekt „Kecke Hecke“ ein. Brennnesseln wachsen bereits im zeitigen Frühjahr. Da die Brennhaare in diesem frühen Stadium noch biegsam sind, können die Pflanzen von Kindern ohne Stacheln und Piecksen abgepflückt werden. Brennnesseln sind uns gut bekannt, allerdings verbinden wir mit ihnen meistens rote, brennende Quaddeln, die sich auf unserer Haut bilden, wenn wir die Pflanzen versehentlich berührt haben. Dabei haben Brennnesseln viel mehr zu bieten, als Schmerzen, sie können unseren Speiseplan bereichern und sind gesund. Außerdem stehen sie als Nahrungspflanzen auf dem Speiseplan einer Vielzahl von Schmetterlingsraupen. Durch die Erzählungen von Bianca Brennnessel erfahren die Kinder spannende Dinge über die fast überall in unserem näheren Umfeld wachsende Pflanze. Dabei lernen die Kinder ihre Scheu vor den Brennnesseln zu überwinden und die Bedeutung der Pflanze im Naturhaushalt schätzen.

Brennnesseln eignen sich nicht nur zum Kochen, als Brennnesselspinat oder Brennnesselsuppe, sondern auch zum Trinken als Tee, aus frischen oder getrockneten Blättern oder zum Färben von Stoffen. Im Garten können wir Brennnesseljauche als natürlichen Blattlausvertreiber einsetzen oder wir können uns ein Brennnessel-Badesalz selbst herstellen. Sie sehen die Möglichkeiten, diese Pflanze in ein Kindergartenprogramm einzubauen und den Kindern damit ihre Scheu vor den Brennnesseln zu nehmen, sind fast grenzenlos.

Anmerkungen

Die Materialien sind in Kursivschrift angegeben. Es wird empfohlen, Zeichnungen und Fotos zu laminieren. Für das Programm notwendige Hintergrundinformationen zur Brennnessel befinden sich in der letzten Anlage „Sachinformationen Brennnessel“. Um den Text flüssig lesen zu können, wurde nur die männliche Form des Pädagogen verwendet. Selbstverständlich wendet sich die Handreichung in gleichem Maße an Erzieherinnen, Pädagoginnen und Umweltbildnerinnen, die sich davon bitte nicht ausgeschlossen fühlen sollen.

Begrüßung/Einstieg

Kartoffelchips und Brennnesselchips

Der Pädagoge fragt die Kinder wer von ihnen gern Chips isst. „Woraus bestehen Chips eigentlich?“ – Kartoffeln. „Heute habe ich mal andere leckere Chips mitgebracht - bitte kostet und ratet, woraus diese Chips gemacht wurden.“ Der Pädagoge gibt eine Schale mit Brennnesselchips im Kreis herum und fragt nachdem alle Kinder gekostet haben, was sie denken woraus die Chips bestehen. Nachdem die Kinder geraten haben, sagt der Pädagoge, dass er jemanden mitgebracht hat, der das Rätsel auflösen kann. Wollen wir die junge Frau – sie heißt „Bianca“ einmal rufen? Sie kommt sicher schnell hervor. „Bianca“, „Bianca“.

Bianca's Auftritt

Eine frische Brennnesselpflanze, an ein Blatt wurden zwei Wackelaugen geklebt

Bianca: „Nanu! Wer ruft mich denn? Wo bin ich denn hier gelandet – in einem Kindergarten, nicht wahr?! Wer seid ihr denn, wenn ich fragen darf?“ Aha, ach so – nun will ich mich auch vorstellen – mein Name ist Bianca – ich bin eine Brennnessel. Wir Brennnesseln gehören zu den Wildkräutern und sind sehr gesund, müsst ihr wissen.“ Kräuter sind Pflanzen, die aus Wurzeln, Stängeln und Blättern bestehen (kann an Bianca gezeigt werden) – die meisten

krautigen Pflanzen sterben im Winter ab und treiben erst im Frühjahr, wenn es wärmer wird und die Sonne wieder scheint neue Stängel und Blätter aus.

Warum heißen Wildkräuter – Wildkräuter?

Bianca: „Warum heißen Wildkräuter eigentlich Wildkräuter? Sind die etwa wild und gefährlich oder wachsen sie nur in der Wildnis? Sicherlich hat der eine oder andere von euch auf dem Fensterbrett in der Küche oder im Gartenbeet Schnittlauch, Petersilie, Majoran oder Rosmarin. Diese Pflanzen werden angebaut oder gezüchtet – sie heißen auch Küchenkräuter. Ich – Bianca, die Große Brennnessel – wachse in Hecken, an Straßenrändern, an Bachufern oder in ruhigen Gartenecken – mich baut ihr Menschen nicht an, ich werde nicht gezüchtet (nur selten) – ich wachse wild. Dafür sind wir Wildkräuter, zu denen auch meine Freunde der Löwenzahn oder der Spitzwegerich gehören, oft gesünder. Meine Blätter enthalten z.B. viel Vitamin C, das stärkt das Krankheits-Abwehrsystem der Menschen. Außerdem enthalten meine Blätter und Stängel sehr viel Eisen, was gut für euer Blut ist.“

Aufbau einer Brennnesselpflanze

Fotos der Großen und der Kleinen Brennnessel

Bei uns kommen vorwiegend die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) und die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) vor, wobei die Verletzungen der Haut durch die Kleine Brennnessel noch stärker schmerzen, als durch die Große Brennnessel.

Bianca: „Schaut mich einmal ganz genau an. Wie sieht mein Stängel aus? Viereckig – meine kleine Schwester und ich haben beide einen viereckigen Stängel, der im Winter, wenn es kalt ist, abstirbt. Erst im Frühling wächst ein neuer Stängel aus der Erde. Guckt mal meine Blätter an, wie sind sie am Stiel angeordnet?“ Die Brennnessel wird so gehalten, dass die Kinder den Stängel und die Blätter gut sehen können. „Sie stehen sich genau gegenüber – das nennt man gegenständig. Und wie ist ihre Form? Genau – sie sehen aus wie ein Herz – das nennt man herzförmig. Nun schaut euch mal den Rand von meinen Blättern an. Er gleicht einem Werkzeug, das ein Handwerker benutzt, wenn er ein Brett zerschneidet. Womit macht er das? Mit einer Säge – genau der Blattrand ist gesägt.“

Wie und warum brennen Brennnesseln?

Foto mit einer Vergrößerung der Brennhaare und der Schmetterlingsraupen vom Kleinen Fuchs und vom Tagpfauenauge

Bianca: „Warum heißen wir eigentlich **Brennnesseln**?“ Die Kinder erzählen von den roten Punkten und den Schmerzen, nachdem sie die Pflanzen berührt haben. Der Pädagoge zeigt den Kindern noch einmal Bianca-Brennnessel und verweist auf die kleinen Brennhaare auf den Blättern und den Stängeln. Bianca: „Seht ihr die kleinen Härchen auf meinen Blättern und Stängeln – die funktionieren ähnlich wie eine Spritze. Sie sind hohl, wie eine Röhre und mit einer brennenden Flüssigkeit gefüllt – diese heißt Ameisensäure. Wenn ihr mich angreift oder mich berührt, brechen die Spitzen der Röhrchen oben ab und spießen in die Haut. Dabei tritt Säure aus, die die Haut reizt und das tut euch weh. Warum machen wir Brennnesseln das eigentlich? Wollen wir euch Menschen ärgern? Der Pädagoge zeigt die Bilder von den beiden Schmetterlingsraupen hoch und fragt die Kinder, ob sie denn wissen, was das für Tiere sind. Bianca: „Das sind Schmetterlingsraupen von den Schmetterlingsarten Kleiner Fuchs und Tagpfauenauge (Bilder hochzeigen). Sie fressen unsere Blätter sehr gerne – es gibt Raupen, die fressen nichts anderes, stellt euch das mal vor! Wir brauchen unsere Blätter aber, um viel Licht zu tanken – so bleiben wir groß und stark. Was glaubt ihr also, wozu brauchen wir die Brennhaare? – Mit den Brennhaaren schützen wir uns gegen diese Vielfraße.“

Erste Hilfe gegen Brennnessel-Quaddeln

Fotos von Spitz- und Breitwegerichpflanzen (oder frische Blätter der Pflanzen)

Bianca: „Nun habe ich euch erzählt, dass ich euch Menschen mit meinen Brennhaaren gar nicht weh tun möchte, sondern mich gegen gefräßige Raupen schütze. Also verrate ich euch eine Medizin, die ihr auch in der Natur findet und die wunderbar hilft, wenn ihr euch an meinen Brennhaaren genesselt habt.“ Der Pädagoge zeigt die Bilder der beiden Wegericharten und fragt die Kinder, ob sie die Pflanzen schon mal gesehen haben. Bianca: „Die beiden Pflanzen wachsen am WEGESrand und heißen SpitzWEGERICH und BreitWEGERICH. Wenn ihr die Blätter dieser Pflanzen ausdrückt und den Saft auf die Quaddeln tupft, lässt das Brennen sehr schnell nach.“

Brennnesseln als Heil- und Nutzpflanzen

Teebeutel, Bild von Brennesselsuppe und -spinat

Bianca: „Ich habe euch ja schon erzählt, dass meine Blätter sehr gesund sind. Habt ihr denn eine Idee, wie die Gesundheit von mir zu euch Menschen kommt?“ Der Pädagoge hält einen Teebeutel in die Höhe – die Kinder erraten, dass es Brennesseltee gibt. Bianca: „Ihr habt richtig geraten, meine Blätter könnt ihr frisch oder getrocknet mit kochendem Wasser zu einem Tee aufgießen – er hat eine reinigende Wirkung. Soll ich euch ein Geheimnis verraten – ihr dürft es aber nicht weitersagen, versprochen?“ Bianca geht ganz nah an die Kinder heran. „Mein Kraut ist so gesund, dass die Menschen früher in Notzeiten oft Salat aus Brennesselblättern gegessen haben – um gesund und kräftig zu bleiben. In meinen Blättern sind Vitamine, Mineralien und ganz viel Eisen. Darum werden auch heute noch Küken und Hühner auf Bauernhöfen mit Brennesselkraut gefüttert – das macht sie gesund und kräftig und sie wachsen schneller.“

Der Pädagoge hält die Fotos der Suppe und vom Spinat hoch – die Kinder raten wieder. Bianca: „Vor allem meine jungen Blätter schmecken ganz köstlich als Suppe oder Spinat zubereitet und natürlich könnt ihr meine Blätter auch in heißem Fett zu Chips ausbacken.“ Habt ihr Lust mit mir auf die Suche zu gehen und ein paar Brennesselblätter zu sammeln? Ich zeige euch, wie das Sammeln gar nicht weh tut.“ (Wenn die Brennesselstängel von oben gepflückt werden, so dass das Kraut von unten nach oben gestreift wird, bleiben die Brennhaare nicht in der Haut stecken.)

Wo wachsen Brennnesseln?

Spaziergang zur Hecke oder im näheren Umfeld unternehmen, um Brennnesseln zu betrachten und zu sammeln

Handschuhe, Lupen, Körbchen

Bei dem Rundgang kann man mit den Kindern gemeinsam beobachten, wo Brennnesseln wachsen. Brennnesseln sind Nährstoffzeiger, die sich auf stickstoffreichen Böden wohl fühlen, sie wachsen daher in der Nähe des Menschen – auf Brachflächen, an Wegesrändern, in Hecken und in Auen von Gewässern. Der Pädagoge kann die Fundorte auf einem Blatt oder in einer Karte notieren.

Bianca: „Wir haben ja schon sehr viele meiner Brennesselfreunde gefunden – wo fühlen wir uns denn scheinbar am wohlsten – auf der Wiese, im Wald, im Garten? Was sagt ihr dazu?“ Die Kinder zählen die Fundplätze auf. Bianca: „Ich wachse dort am besten, wo es viele Nährstoffe im Boden gibt. Dort wo ihr Menschen euch aufhaltet, fühle ich mich besonders wohl. Nährstoffe befinden sich zum Beispiel im Kuhmist oder in Pferdeäpfeln. Damit die Pflanzen in euren Gärten und auf den Feldern gut wachsen, werden sie mit dem Mist gedüngt. Somit kommen Nährstoffe in den Boden. Auch an Straßenrändern sammeln sich die Nährstoffe. Manchmal seht ihr richtig große Ansammlungen meiner Freunde, sie zeigen euch an, dass es in diesem Boden viele Nährstoffe gibt – deshalb werde ich auch als „Zeigerpflanze“ bezeichnet.“

Bianca verabschiedet sich

Bianca: „So meine lieben Zwerge, nun wisst ihr fast mehr von mir als ich selbst. Könnt ihr euch noch erinnern, worauf ihr achten sollt, wenn ihr meine Blätter sammelt?“ Die Kinder sollen

junge Blätter oder die obersten Triebe pflücken, weil sie nicht so viele Bitterstoffe enthalten. Außerdem sollten die Pflanzen abseits von stark befahrenen Straßen oder schmutzigen Plätzen wachsen – die Hecken bieten also ein ideales Sammelterritorium. Auf diese Sachverhalte weist der Pädagoge hin. Bianca: „Ich wünsche euch jetzt viel Spaß beim Sammeln, Kochen und beim Naschen. Und denkt dran, nehmt immer nur so viele Pflanzen oder Blätter mit, wie ihr auch verarbeitet. Macht's gut!“ Die Kinder verabschiedeten sich von der Brennnessel.

Aktionsideen

Über einen langen Zeitraum kann die Brennnessel die Kinder im Jahresverlauf begleiten. Da sie vom zeitigen Frühjahr bis in den Herbst wächst, blüht und fruchtet, kann sie während des gesamten Zeitraumes ins Heckenprojekt eingebunden werden.

Rezepte zum Nachkochen

1. Brennnesselchips (für Kinder gut geeignet)

Zutaten: Junge Brennnesselblätter
Rapsöl
Kräutersalz

Junge Brennnesselblätter bzw. die oberen jungen Blätter von Pflanzen sammeln, die nicht an stark befahrenen Straßenrändern wachsen (am besten aus der Hecke). Den Boden eines Topfes mit ca. 3 Zentimeter Rapsöl bedecken (kann man stark erhitzen). In einer weiten Pfanne (geeignet ist z.B. eine tiefe Wokpfanne) Rapsöl erhitzen und die Brennnesselblätter darin ausbacken. Anschließend mit ein wenig Kräutersalz bestreuen und schmecken lassen.

2. Brennnesseltee

Für die Zubereitung von Brennnesseltee eignen sich frische und getrocknete Brennnesselblätter (bevorzugt junge Blätter sammeln, da ältere bitter schmecken). Sie werden mit heißem Wasser aufgebrüht und der Tee wird anschließend ein paar Minuten ziehen gelassen. Die Anzahl der Blätter und die Ziehzeit sind davon abhängig, wie kräftig der Tee sein soll. Für die Anwendung im Kindergarten wird eine geringe Menge Kraut (ca. eine Handvoll) und eine kurze Ziehzeit (ca. 5 Min.) empfohlen. Ein Schuss Zitrone verfeinert den etwas herben Geschmack des Tees.

3. Brennnesselsamen

Werden Brennnesselsamen getrocknet, lässt sich daraus ein Gewürzsalz herstellen. Dafür werden 100 g getrocknete Brennnesselsamen mit 80 g Meersalz vermischt und in der Kaffeemühle bzw. im Mörser gemahlen.

Werden die Samen im Backofen ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze angeröstet, verfeinern sie Salate mit ihrem nussigen Aroma.

Malaktion

Ausmalbogen im Anhang

Im Anhang befindet sich ein Ausmalblatt, das die Kinder in einer freien Minute ausmalen können. Das Bild kann je nach Lust und Laune mit Raupen, Schmetterlingen, Kochtöpfen o.ä. ergänzt werden. Wurde ein Heckentagebuch angelegt, kann das Bild dort abgeheftet werden.

Geschichte zum Vorlesen

Der Verein NAJU e.V. (Naturschutzjugend) erarbeitet in jedem Jahr vier Themen zur Aktion „Erlebter Frühling“ (www.erlebter-fruehling.de). Im Jahr 2013 wurde ein Aktionsheft zum Thema „Brennnessel“ herausgegeben, welches viele Sachinformationen und Aktionsvorschläge für Kinder enthält. Im Anhang befindet sich die Geschichte „Die brennende Nessel“ von Doris Eggermann. Sie ist für größere Kinder (im Vorschulalter) geeignet.

http://www.erlebter-fruehling.de/fileadmin/Dateien/Downloads/Downloads_EF_2013/Die_brennende_Nessel_Doris_Eggermann.pdf

Die Brennnessel als Färbepflanze

Früher gab es keine chemischen Färbungsmittel, die Stoffe bunt werden ließen. Die Menschen lebten, mehr als wir es heute tun, im Einklang mit der Natur und beobachteten diese genau. Sie nutzten zum Färben von Wolle oder Stoffen den Saft aus Pflanzenteilen, Früchten oder Blüten. Die Blüten des Frauenmantels (*Alchemilla vulgaris*) färben beispielsweise gelb, die Früchte des Schwarzen Holunder (*Sambucus nigra*) färben violett bis dunkelblau und die Blätter der Brennnessel färben Seidentücher hellgrün.

Bei dieser Aktion ist allerdings darauf zu achten, tatsächlich ein Seidentuch zu verwenden, da die Färbungsintensität bei einem Baumwolltuch nicht sehr stark ist.

Vorbereitung des Stoffes:

20 g Alaun (Salz gibt es in der Apotheke) pro 100 g Stoff werden in einem Liter Wasser aufgekocht. Anschließend wird das Seidentuch ca. 1 Stunde im 70°C heißen Wasser eingeweicht, danach ausgewaschen und getrocknet.

Färbeaktion:

Zum Färben des Tuches muss ein Sud angesetzt werden aus ca. 1 kg Brennnesselkraut und einem Liter Wasser. Nachdem der Sud eine halbe Stunde gekocht hat, wird er in eine Schüssel gegossen und das Seidentuch wird mindestens eine halbe Stunde in der etwa 70 °C heißen und braungrünen Flüssigkeit eingeweicht. Nach gelegentlichem Umrühren wird das Tuch im lauwarmen Wasser und etwas Essig gut ausgespült und zum Trocknen gehängt.



Brennnessel als Dünger und Pflanzenschutzmittel

Wie wir bereits erfahren haben, enthalten Brennnesseln nicht nur für Menschen und Tiere stärkende Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch für andere Pflanzen ist Brennnesseljauche ein natürliches Dünge- und Pflanzenschutzmittel. Dafür werden die Pflanzen mit verdünnter Brennnesseljauche gegossen bzw. beim Befall mit Blatt- oder Schildläusen mit verdünnter Brennnesseljauche besprüht.

Für die Jauche wird ein 10 Liter Eimer zu einem Viertel mit frischem Brennnesselblättern gefüllt und mit (Regen)-wasser aufgeossen. Dieser Sud muss täglich umgerührt werden, dass Sauerstoff hineinkommt und die Gärung in Gang bringt (den Eimer nicht abdecken). Das Gemisch beginnt zu schäumen und zu riechen. Ist die Gärung (Schaumbildung) abgeschlossen, wird der Sud im Verhältnis 1:10 verdünnt und kann zum Gießen oder Spritzen verwendet werden. Die Pflanzen werden es euch danken.

Sachinformationen Brennnessel

Die Große Brennnessel gehört zu den krautigen Pflanzen, deren oberirdische Pflanzenteile im Winter absterben und nicht verholzen. Bei uns erreichen sie Wuchshöhen von 100 cm bis 150 cm. Brennnesseln besitzen einen vierkantigen Stiel, an dem die Blätter gegenständig angeordnet sind. Die Blattform ist herzförmig, der Blattrand ist gesägt. Die Brennnesseln vermehren sich sowohl durch die Ausbreitung von Ausläufern (Große Brennnessel) als auch durch die Bildung von Samen (Große und Kleine Brennnessel). Die Kleine Brennnessel hat spitze Zähne an ihren Blättern und sie verursacht größere Schmerzen nach einer Berührung. Zudem befinden sich bei der Kleinen Brennnessel männliche und weibliche Blüten auf einer Pflanze (einhäusig), während sie bei der Großen Brennnessel auf unterschiedlichen Pflanzen zu finden sind. Die weiblichen Blüten der Brennnesseln werden durch den Wind bestäubt.

Familie: Brennnesselgewächse
Gattung: Brennnesseln
Arten: Große Brennnessel (*Urtica dioica*) (kommt bei uns am häufigsten vor)
Kleine Brennnessel (*Urtica urens*)

Die gefürchteten Brennhaare der Pflanzen sind ein Schutzmechanismus gegen Fraßfeinde, wie Schmetterlingsraupen, die sich teilweise ausschließlich von diesen Pflanzen ernähren (z.B. Tagpfauenauge, Kleiner Fuchs, Admiral = werden auch Nesselfalter genannt). Die glasartigen Haare sind mit einer ätzenden Flüssigkeit gefüllt und brechen bei Berührung ab. Die Wirkung dieser Flüssigkeit ist ähnlich der der Ameisensäure (Methansäure). Dabei werden winzig kleine Verletzungen der Haut hervorgerufen in die die Flüssigkeit eindringt und brennende Entzündungen hervorruft. Gegen das Brennen auf der Haut hilft der Saft von Spitz- oder Breitwegerrichblättern.

Die Brennnessel als Heil- und Nutzpflanze

Brennnesseln enthalten viele Mineralstoffe, wie Magnesium, Calcium, Kalium und Eisen sowie Eiweiß, die Vitamine A und C, Flavonoide und Bitterstoffe. Aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe wurden sie früher als Suppe, Spinat oder Blattsalat gegessen. Die Brennhaare werden durch kurzes blanchieren, walken mit einem Nudelholz oder Küchentuch oder durch sehr feines Kleinschneiden unwirksam gemacht. Die vitaminreichen Pflanzen haben aber nicht nur auf uns Menschen eine stärkende Wirkung – sie werden noch heute Küken, Hühnern und Schweinen ins Futter gemischt, um ihr Immunsystem zu kräftigen und ihr Wachstum anzuregen. Frische und getrocknete junge (sind nicht so bitter) Brennnesselblätter eignen sich sehr gut, um einen verdauungsfördernden und harntreibenden Tee aufzubrühen. Die Inhaltsstoffe der Brennnesselblätter haben eine konservierende Wirkung, da sie das Wachstum von Bakterien verhindern. Diesen Effekt hat man sich früher zur Haltbar-

machung von Fleisch oder Käse zu Nutze gemacht, indem man die Speisen in Brennnesselblätter gewickelt hat. Anekdote: 1902 wurde eine Berliner Milchhändlerin auf Grund der Brennnesselblätter in ihrer Milch wegen Lebensmittelverfälschung angeklagt. Mit der Begründung, dass dies ein „allgemein geübtes Verfahren“ sei, wurde die Händlerin jedoch freigesprochen (www.wikipedia.de).

Literatur:

Autorenkollektiv (2003): ***Das große Buch der Hausmittel – Gesundheit aus der Natur***; ADAC-Verlag, München, 480 S.

Meister, Kay (2007): ***Erzgebirgsflora***; Druck- und Verlagsgesellschaft Marienberg, Marienberg, 207 S.

Förderverein Natura Miriquidica e.V. (2011): ***Kreiter uffn Teller***, 2. Auflage, Druck- und Verlagsgesellschaft Marienberg, Marienberg, 95 S.

Internet:

Im Jahr 2013 erstellte der NAJU e.V. wieder vier Themenhefte zur Aktion „Erlebter Frühling“. Ein Themenheft beschäftigte sich mit der „Brennnessel“. An die Vorschläge aus diesem Themenheft sind viele Aktionen im Kinderprogramm „Bianca Brennnessel“ angelehnt.
<http://www.erlebter-fruehling.de/index.php?id=371>





Große Brennnessel
Quelle: www.wikipedia.de



Kleine Brennnessel
Quelle: www.wikipedia.de

Brennesseln verteidigen sich!



Autor Bild 1 + 2: Wolfgang Dietrich

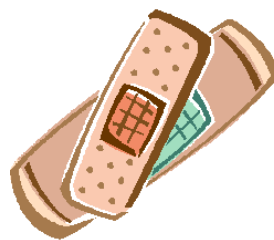


Glasartige Brennhaare der Kleinen Brennnessel (Quelle: www.wikipedia.de)

Erste Hilfe aus der Natur



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)



Breitwegerich (*Plantago major*)



Nesselfalter: Kleiner Fuchs (www.wikipedia.de)



Nesselfalter: Tagpfauenauge (Wolfgang Dietrich)

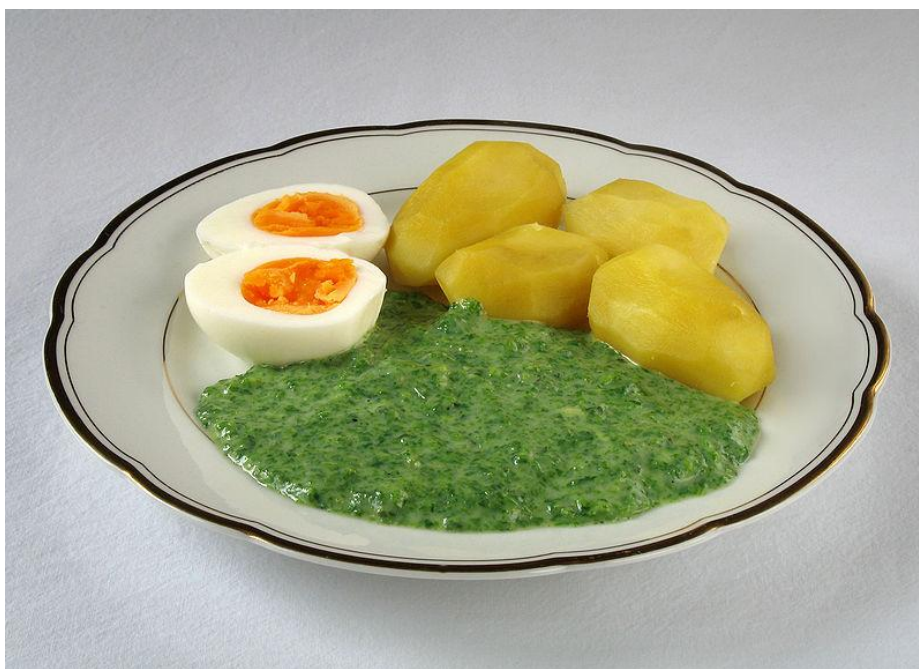
Brennnesseln – Gesundheit pur!



Brennesseltee - aus frischen oder getrockneten Blättern wirkt harntreibend und entschlackend



Brennnesselsuppe



Brennnesselspinat - noch gesünder und aromatischer als echter Spinat (Bilder: www.wikipedia.de)