

Brennnessel

Weiterverarbeitung der gesammelten Wurzeln

- Grob von der Erde befreien
- Unter fließendem lauwarmen Wasser gründlich waschen und mit einer Gemüsebürste oder für die tiefen Rillen mit einer Zahnbürste reinigen
- Für die frische Verwendung im Kühlschrank bis zur Verarbeitung lagern (halten in etwa eine Woche)
- Für die Verwendung im getrockneten Zustand und längere Lagerung die natürliche Sonne nutzen, aber sobald es feucht wird (anfällig für Schimmel) an einem guten warmen Ort im Haus weitertrocknen. In Scheiben geschnitten trocknen sie schneller.

Es darf nicht zu heiß getrocknet werden, sonst gehen zu viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren, also keinen Backofen.

Eher in einem Dörrautomaten, mit nicht zu hoher Temperatur eingestellt.

- Sind die Wurzeln bzw. die Wurzelscheiben völlig getrocknet, sollten sie vor Feuchtigkeit geschützt trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden, so lassen sie sich gut bis zu 2 Jahren lagern, danach verlieren sie an Wertigkeit von den Inhaltsstoffen her. Auch pulverisiert ist eine ideale Lösung zur Aufbewahrung, da hilft dann ein guter Mixer oder wer Stress abbauen mag, nimmt den Mörser her und gibt alles 😊

Brennnessel Essig aus der Wurzel

- 3 Frische Brennnesselwurzel
- ½ Liter Wasser
- ¼ Liter Apfelessig in Bio Qualität

In einem Topf die geputzten Wurzeln mit dem Wasser und Essig für 10 Minuten köcheln lassen

Abseihen und den Sud in eine Flasche füllen

Täglich die Kopfhaut damit einmassieren oder auch als Spülung nach der Haarwäsche

Gut für die Kopfhaut bei Schuppen, stumpfen Haar und auch bei Haarausfall

Brennnessel-Detox-Würze

- Zu gleichen Teilen, Wurzel getrocknet von Brennnessel, Löwenzahn und Galgant

Die getrockneten Wurzelscheiben zusammen in einem guten Mixer geben und pulverisieren
Mischung wie gehabt gut lagern und als Würze in den Speisen geben oder ein Brotzeitgewürz für den Tisch herstellen, dazu mit Pfeffer und weitere nach Gelüst mischen und in einem Streuer abfüllen. Hier würde ich das Salz recht sparsam bis gar nicht einsetzen, weil es wieder Flüssigkeit bindend wirkt.

Nicht nur etwas für den Geschmack, sondern durch die Eigenschaften der Inhaltstoffe, wirken sie entgiftend, anregend auf die Verdauung und können bei Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl unterstützend sein