

## Brennnesselsamen



### Ernten

Gesammelt werden am besten die weiblichen Samen, welche du von Ende Juli bis Anfang November findest. Du erkennst sie daran, dass sie grün oder braun sind und herabhängen. Die Blütenstände der männlichen Pflanze sind oft heller und stehen vom Stängel horizontal ab.

Manche Menschen bevorzugen die noch grünen Samen im Spätsommer, andere warten, bis sie sich im Herbst bräunlich färben. Der Nährstoffgehalt der braunen Samen ist höher, es ist jedoch wirklich eine Geschmackssache und du solltest beide Varianten einmal für dich testen.

Die Mittagszeit an sonnigen, warmen Tagen ist bestens zum Sammeln geeignet, dann sind die Samen trocken und du musst keine Schimmelbildung befürchten. Schneide die Samenbüschel entweder direkt vor Ort mit einer kleinen Schere ab oder sammle den oberen Teil der Pflanze und streife die Samen daheim ab. Trocken verwahrt sind die Samen bis zu ein Jahr lang haltbar und können vielseitig in der Ernährung und für die Gesundheit eingesetzt werden.

### Warum die weiblichen Brennnesselsamen?

Die weiblichen Samen sind zu bevorzugen, da sie mehr Nährstoffe enthalten und einen nussigeren Geschmack aufweisen. In ihnen befinden sich die gesammelte, geballte „Kraft“ der Brennnessel, sozusagen in konzentrierter Form!

Die Brennnesselsamen enthalten ein hohes Gehalt an vielen wichtigen Vitaminen, wie Vitamin A, B, C und E. Zudem sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren, wie Linolsäure, Mineralien wie Kalium, Eisen, Kalzium und Polyscharide. Brennnesselsamen wirken anregend und können bei Müdigkeit und Konzentrationsschwäche helfen. Ihre Vitamine und der Proteingehalt geben dir einen kräftigen Schub und du startest gut in den Tag.

Aufgrund der vielen, gesunden Inhaltsstoffe wird die Pflanze bei Mattigkeit und Erschöpfung genommen. Außerdem helfen die Samen den Darm wieder in Schwung zu kommen. Besonders köstlich schmecken die Samen z.B. über Salate, Brote, Müsli oder zusammen mit Jogurt, Ei, Tomaten, Avocado oder Honig.