

Taubnessel - Arten Lamium

Weisse Taubnessel *Lamium album*



Goldnessel *Lamium galeobdolon*



Gefleckte Taubnessel
Lamium maculatum

Blüte 2-3 cm lang
Unterlippe weiss und rot gefleckt
Kronröhre gekrümmt



Rote Taubnessel
Lamium purpureum

Blüte ca. 1 cm lang, kaum gefleckt
Kronröhre gerade

Alle Bilder aus: de wikipedia.org

Taubnessel / Saugnessel / Immenblume

Lamium

Alle mitteleuropäischen Taubnessel-Arten sind essbar. Die Pflanze sollte jedoch nur dort gesammelt werden, wo sie reichlich vorkommt.

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel in der Küche

Die jungen Blätter und Triebspitzen samt Blüten im Frühjahr bis Sommer zu Salaten, als Brotbelag oder wie Spinat als gedämpftes Gemüse.

Die honigsüßen Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als essbare Dekoration.

Die Samen in den stehen gebliebenen Kelchen können getrocknet und im Winter als Salatkeimlinge gezogen werden.

Rezept Blütendip

Quark und Rahm, Sauerrahm oder M-Dessert süßen mit Vanillezucker, Honig etwas Zitronensaft und

ev. 1 Prise Safran hineingeben

Gesammelte Blüten (Taubnesseln, Rotklee, Löwenzahn, etc.) teils in Quarkcrème rühren und teils als Dekoration verwenden

Als süsse Dip zu Reiswaffeln oder Knäckebrot geeignet

Weisse Taubnessel

Lamium album

Heilwirkung

Zusammenziehend und entzündungshemmend

Gewebe verdichtend und stärkend

Juckreiz stillend

Ausfluss hemmend

Medizinische Anwendung und Inhaltsstoffe

Bei Katarrhen der Atemwege

Bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut

Bei Magen-Darm-Beschwerden

Bei übermäßigem Ausfluss (Weissfluss genannt)

Diese Anwendungen können durch die Auswurf fördernde Wirkung der Saponine und durch die zusammenziehende Wirkung der Lippenblütler-Gerbstoffe erklärt werden.

Die Pflanze enthält aber auch viele Schleimstoffe und Gefäss abdichtende, die Zellen schützende Flavonoide und Iridoide. Sie wird noch weiter erforscht.

Je nach Anwendung als Tee, Tinktur oder als Sitzbad zubereiten.

Quellen:

Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger, AT Verlag, 2009

Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag, 2005

Frauenheilpflanzen, Heide Fischer, Nymphenburger Verlag, München, 2006

Handbuch Phytotherapie, Jänicke / Grünwald / Brendler, WVG Stuttgart, 2003