Taubnessel: Warum ich sie draußen und in der Küche liebe

Kennst du das? Du siehst diese Pflanze am Wegesrand, im Garten oder auf der Wiese – und sie sieht der Brennnessel zum Verwechseln ähnlich!

Oft mit hübschen lila, weißen oder manchmal gelben Lippenblüten. Dein erster Gedanke: "Bloß nicht anfassen!"

Aber halt! Bevor du einen großen Bogen drum machst, schau genauer hin. Vielleicht ist es ja die **Taubnessel** (*Lamium* Arten)?

Und die ist nicht nur harmlos, sondern ein echter Tausendsassa – gesund, lecker und ein wahrer Segen für Bienen und Hummeln!

Als Wildnispädagoge liebe ich Pflanzen, die mehr können, als man auf den ersten Blick denkt. Und die Taubnessel ist ein solcher Kandidat.

Sie ist quasi die freundliche Zwillingsschwester der Brennnessel – ohne Brennhaare, dafür mit überraschenden Qualitäten für deine Survival-Küche und Hausapotheke.

Sicher erkennen: Der entscheidende Unterschied zur Brennnessel

Das Wichtigste zuerst: Wie unterscheidest du sie von der echten Brennnessel, damit du nicht doch eine brennende Überraschung erlebst?

Der No-Sting-Check: Fühlen erlaubt!

Das ist der Hauptunterschied: **Taubnesseln haben KEINE Brennhaare!**

Du kannst die Blätter und Stängel problemlos anfassen, ohne dass es brennt oder juckt. Das ist das sicherste Unterscheidungsmerkmal. Wenn du unsicher bist, streiche *vorsichtig* mit dem Finger über ein Blatt. Brennt es nicht? Gut!



Look & Feel: Typisch Lippenblütler

- **Blüten:** Taubnesseln gehören zur Familie der Lippenblütler. Ihre Blüten sehen aus wie kleine Münder oder Lippen, meist in Quirlen (Etagen) um den Stängel angeordnet. Je nach Art sind sie **lila/purpurrot** (z.B. *Lamium purpureum*), **weiß** (*Lamium album*), **gelb** (Goldnessel, *Lamium galeobdolon*) oder **gefleckt** (*Lamium maculatum*).
- **Stängel:** Typisch für Lippenblütler ist der **vierkantige Stängel**. Roll ihn mal zwischen den Fingern, das spürst du oft deutlich.
- **Blätter:** Die Blätter stehen sich am Stängel gegenüber (kreuzgegenständig), sind oft herzförmig bis dreieckig und haben einen gesägten oder gezackten Rand. Sie fühlen sich weich an.



Standort: Wo sie sich wohlfühlt

Taubnesseln sind nicht wählerisch. Du findest sie oft auf nährstoffreichen, eher feuchten Böden im Halbschatten, aber auch an sonnigeren Plätzen. Sie wachsen in Gärten (manchmal zur Verzweiflung der Gärtner!), auf Wiesen, an Wegrändern, unter Hecken.

Erntezeit & Essbarkeit: Ein Fest für Sammler

Die gute Nachricht: Fast alle bei uns vorkommenden Taubnessel-Arten sind essbar!

Die bekanntesten und am häufigsten genutzten sind die Purpurrote und die Weiße Taubnessel.



Wann geht's los?

Die beste Sammelzeit für die jungen, zarten Blätter und Triebe ist im **Frühling (März bis Mai)** und dann wieder im **Herbst (September bis Oktober/November)**.

Die Blüten kannst du während der gesamten Blütezeit (oft von März bis Oktober!) sammeln.



Was darf in den Korb?

Alle Teile der Pflanze sind essbar:

- **Blätter & junge Triebe:** Das "Hauptgericht". Roh oder gekocht.
- **Blüten:** Süßlich, toll als Deko oder für Tee.
- **Stängel:** Junge, zarte Stängel können mitverwendet werden.
- **Wurzeln:** Prinzipiell auch essbar (erdig-pilziger Geschmack), aber meist werden Blätter und Blüten bevorzugt.

Wichtiger Hinweis: Auch wenn Taubnesseln oft reichlich wachsen – sammle nachhaltig! Nimm nur so viel, wie du brauchst, und lass genug für die Bienen, Hummeln und die Pflanze selbst stehen, damit sie sich erholen kann.



Geschmacksexplosion: Von Pilzen und Honig

Jetzt wird's spannend: Wie schmeckt die Taubnessel eigentlich?

- **Blätter:** Viele beschreiben den Geschmack als erstaunlich **pilzartig**, ähnlich wie **Champignons**, aber milder als Brennnesseln. Manchmal auch leicht erdig oder grasig-blumig.
- **Blüten:** Wer hat als Kind nicht den süßen **Nektar** direkt aus den Blüten gesaugt? Daher auch Namen wie "Honigsauger" oder "Schluznessel". Die Blüten bringen eine feine Süße mit.

Taubnessel in der Wildnisküche: Mehr als nur Deko

Mit diesem Geschmacksprofil kannst du einiges anstellen:

- **Roh im Salat:** Junge Blätter und Blüten peppen jeden Wildkräutersalat auf – geschmacklich und optisch!
- **Gekocht wie Spinat:** Eine tolle Alternative! Einfach dünsten oder in Suppen und Eintöpfen verwenden.
- **Suppen & Grüne Smoothies:** Gibt eine interessante, milde Würze und Nährstoffe.
- **Taubnessel-Tee:** Übergieße 2 TL frische oder getrocknete Blüten mit heißem Wasser, 5 Min. ziehen lassen. Soll gut bei Atemwegs- und Magen-Darm-Beschwerden sein.
- **Würzige Beilage:** Kurz sautiert als Gemüsebeilage.
- **Dekoratives Topping:** Die hübschen Blüten machen sich super auf Desserts, Butterbroten oder herzhaften Gerichten (z.B. über den erwähnten Tomaten-Schafskäse-Auflauf streuen).
- **Für die Haustiere:** Kaninchen und Meerschweinchen freuen sich oft auch über frische Taubnesseln!



Kraftpaket vom Wegesrand: Was steckt drin?

Die Taubnessel ist nicht nur lecker, sondern auch ein kleines Kraftpaket:

- **Vitamine & Mineralstoffe:** Sie liefert **Vitamin C und verschiedene B-Vitamine**, außerdem **Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium**.
- **Wertvolle Inhaltsstoffe:** Enthaltene **Gerbstoffe, Flavonoide und ätherische Öle** sollen die **Nierentätigkeit anregen** und **entzündungshemmend** wirken. Traditionell wird sie zur Entgiftung, bei Menstruationsproblemen, Magen-Darm-Beschwerden, Husten und Harnwegsinfekten eingesetzt (aber wie immer: Bei ernsthaften Beschwerden zum Arzt!).
- **Bienenfutter:** Gerade im Frühling sind die Blüten eine **extrem wichtige erste Nahrungsquelle** für Hummeln und Bienen. Allein dafür verdient sie schon unseren Respekt!



Der Gärtner-Aspekt: Freund oder Feind?

Im Garten kann die Taubnessel mit ihrem Ausbreitungsdrang manchmal zur Herausforderung werden. Sie bildet Wurzelausläufer und kann dichte Teppiche bilden.

Wenn du sie eindämmen willst, musst du die Wurzeln konsequent entfernen (abstechen). Aber hey – mehr Ernte für dich!

Am richtigen Standort (feucht, halbschattig) ist sie robust, pflegeleicht und ein toller Bodendecker (auch für die Krautschicht deines Waldgartens).



Fazit: Die sanfte Nessel für Entdecker

Die Taubnessel ist ein fantastisches Beispiel dafür, dass unscheinbare "Unkräuter" oft verkannte Schätze sind. Sie ist sicher zu erkennen (kein Brennen!), vielseitig in der Küche einsetzbar, steckt voller guter Inhaltsstoffe und tut auch noch was für die Insektenwelt.

Also, beim nächsten Spaziergang: Augen auf! Vielleicht entdeckst du ja deinen neuen Lieblings-Salat-Bestandteil oder die Zutat für deinen nächsten Wildkräutertee. Trau dich ran an die Taubnessel – es lohnt sich!

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de