

Brennnesselsamen sammeln: Ernte, Trocknen, Verwendung

Die Brennnessel gehört seit Jahren zu meinen Lieblingspflanzen.

Ich mache Schnur aus ihren Fasern. Ich koche ihre Blätter wie Spinat. Ich habe unzähligen [Wildimpuls](#)-Teilnehmern gezeigt, wie man sie anfasst, ohne dass es brennt.

Aber die Samen?

Die habe ich jahrelang übersehen.

Ich weiß noch, wie ich das erste Mal richtig hingeschaut habe. Spätsommer, irgendwo am Rand eines Feldwegs. Die Brennnesseln standen mannshoch, und an den Stängeln hingen diese schweren, grünlichen Trauben herunter.

Ich habe eine Handvoll abgestreift, in die Handfläche gelegt, gerochen. Und dann probiert.

Nussig. Leicht süßlich. Überraschend gut.

Und dann kam der Moment, in dem ich nachgelesen habe, was da eigentlich in diesen winzigen Körnchen steckt: rund ein Viertel Eiweiß, jede Menge Eisen, wertvolle Fettsäuren, Vitamin E.

Da stand ich am Wegrand vor einem der besten heimischen Nahrungsmittel, das es gibt - und hatte es jahrelang ignoriert.

Das soll dir nicht passieren. Deshalb dieser Artikel.

Erst die wichtigste Regel: männlich oder weiblich?

Die Brennnessel ist **zweihäusig**. Das heißt: Es gibt männliche und weibliche Pflanzen - genau wie beim Menschen getrennte Individuen.

Und nur die weiblichen tragen **Samen**.

Die männlichen Pflanzen produzieren ausschließlich **Pollen**. Die kann man theoretisch auch essen, aber sie sind nährstoffärmer, geschmacklich unspektakulär und schlicht nicht das, wofür es hier geht.

Auf einen Blick – dein schneller Bestimmungs-Guide

Merkmal	Weibliche Pflanze	Männliche Pflanze
Richtung	Hängen nach unten	Stehen waagrecht ab oder aufwärts
Form	Traubig, kantig, rispenartig, schwer wirkend	Locker, dünn, aufgereiht wie Perlen
Farbe	Grün bis bräunlich	Heller, weißlich-cremefarben
Was es ist	Samen	Pollen

Der einfachste Merksatz: **Was hängt, ist weiblich. Was absteht, ist männlich.**

Das liegt schlicht am Gewicht. Samen sind schwer, Pollen sind leicht. Die weibliche Pflanze zieht ihre reifenden Samen nach unten, die männliche hält ihre Pollen in den Wind, damit er sie forttragen kann.

Wenn du einmal beide nebeneinander gesehen hast, verwechselst du sie nie wieder.

Hier die Bilder dazu:

Bilder von den weiblichen Samen der Brennnessel

Die weiblichen Samen der Brennnessel sind oft schwerer, daher hängen sie nach unten. Ihre Form ist raubig, manchmal auch kantig, rispenartig und sie wirken schwer. Die Farbe geht von Hellgrün bis zu Grün und später bis zu Braun.



Weibliche Samen der Brennnessel



Gut sind hier die kantigen Nüsschen zu sehen



Bilder von dem männlichen Pollen der Brennnessel

die Pollen stehen meistens waagrecht ab oder sind auch nach oben gerichtet. Die Form ist locker, dünn und aufgereiht wie Perlen. Ihre Farbe ist heller und weißlich cremefarben.





Grün oder braun - welche Samen soll ich nehmen?

Diese Frage kommt in meinen Kursen immer.

Die ehrliche Antwort: **Beides geht. Es kommt darauf an, was du vorhast.**

Grüne Samen

Die ersten Samen, die sich bilden, sind grün. Sie hängen bereits nach unten, sind aber noch nicht voll ausgereift.

- **Geschmack:** milder, frischer, weniger nussig - ein bisschen wie eine unreife Nuss
- **Gut für:** sofortigen Verbrauch, grüne Smoothies, frisch über den Salat
- **Nachteil:** enthalten noch viel Feuchtigkeit, lassen sich schlechter trocknen und lagern
- **Aufwand:** Sie sitzen fest an der Rispe und müssen mühsam abgestreift werden

Braune Samen

Sobald die Samen leicht bräunlich werden, sind sie voll ausgereift.

- **Geschmack:** deutlich nussiger, intensiver, aromatischer
- **Gut für:** Vorratshaltung, Trocknen, Wintervorrat
- **Vorteil:** sie fallen fast von allein ab - viel weniger Arbeit
- **Nachteil:** Du musst zügig sein, sonst nimmt der Wind sie dir weg



Mein Tipp: Wenn du zum ersten Mal sammelst, warte auf die braunen. Der Arbeitsaufwand ist minimal, der Geschmack besser, und das Trocknen geht schneller.

Wenn du im Spätsommer schon Lust auf frische Samen im Salat hast - nimm ruhig die grünen. Nur eben nicht für den Vorrat.

Wann sammle ich Brennesselsamen?

Zeitraum: Ende Juli bis in den November hinein. Die Hauptzeit ist **August bis Oktober**.

Wie immer verschiebt sich das je nach Region, Höhenlage und Jahr. In wärmeren Gegenden geht es früher los, in Mittelgebirgen später.

Die richtige Tageszeit: Mittags oder am frühen Nachmittag, an einem sonnigen, trockenen Tag.

Warum? Weil die Samen dann komplett trocken sind. Feuchte Samen zu ernten heißt, dir Schimmel in die

Vorratsdose zu holen. Das ist der häufigste Fehler beim Brennesselsamen-Sammeln.

Faustregel: Am besten nach zwei, drei trockenen Tagen ernten. Nicht nach Regen, nicht bei Tau, nicht bei Nebel.



So erntest du richtig

Was du brauchst:

- Handschuhe (bei grünen Samen unbedingt)
- Eine Schere oder ein Messer
- Einen flachen Karton, eine Schüssel oder einen Stoffbeutel

Zwei Methoden:

Methode 1: Rispen abschneiden. Du schneidest die Samenstände direkt an der Pflanze ab und legst sie in deinen Behälter. Zu Hause streifst du sie dann ab. Diese Methode ist sauberer und schont die Pflanze.

Methode 2: Ganzen Trieb ernten. Du schneidest die oberen 20-30 cm der Pflanze ab. Zu Hause hängst du die Triebe kopfüber zum Trocknen auf und streifst später alles ab. Vorteil: Du bekommst gleichzeitig noch Blätter für Tee oder Pulver.

Ein Praxistipp: Bei braunen, schon trockenen Samenständen brauchst du oft gar keine Handschuhe mehr. Die Brennhaare sind an den vertrockneten Teilen meist nicht mehr aktiv. Trotzdem: Fass vorsichtig an, und häng die Rispen direkt in den Karton, sonst rieselt schon die halbe Ernte auf den Boden.

Wie viel sammeln? Nicht mehr als du brauchst, und nie mehr als ein Drittel eines Bestandes.

Brennnesseln sind die wichtigste Futterpflanze für zahlreiche Schmetterlingsraupen - Tagpfauenauge, Admiral, Kleiner Fuchs. Die brauchen sie mehr als wir.

Was rechtlich beim Sammeln gilt, habe ich in meinem Artikel zur [Handstraußregel](#) zusammengefasst.



Trocknen ohne Schimmel - so geht's

Hier passieren die meisten Fehler. Also aufgepasst.

Die Methode, die bei mir funktioniert

- 1. Ausbreiten.** Leg die Rispen oder Samen locker auf ein großes Tuch, ein Backblech mit Backpapier oder in einen flachen Karton, den du mit Papier ausgelegt hast.
- 2. Der richtige Ort.** Schattig, luftig, warm. Kein direktes Sonnenlicht - das zerstört Farbe und Inhaltsstoffe. Ein trockener Dachboden ist ideal, ein luftiger Raum auch.
- 3. Wenden.** In den ersten Tagen täglich vorsichtig durchmischen und auflockern. Die Samen schwitzen anfangs erstaunlich stark - selbst wenn sie beim Ernten trocken aussahen.
- 4. Geduld haben.** Rechne mit **mindestens einer Woche**. Lieber zu lang als zu kurz.
- 5. Der Test.** Die Samen müssen "rascheltrocken" sein. Wenn du eine Handvoll nimmst und sie durch die Finger rieseln lässt, muss es rascheln, nicht klumpen.

Alternative: Dörrgerät oder Backofen

Geht auch, aber mit Vorsicht.

- **Dörrgerät:** Maximal 40 °C. Höher zerstört die wertvollen Fettsäuren und Vitamine.

- **Backofen:** Bei niedrigster Stufe, Tür einen Spalt offen (Holzlöffel einklemmen). Immer wieder umrühren. Sobald die Samen bräunlich werden und trocken wirken, rausnehmen - sonst rösten sie und werden bitter.

Die Samen von den Rispen trennen

Wenn alles trocken ist:

Nimm ein **nicht zu feinmaschiges Sieb** und stell es über eine große Schüssel. Reib die trockenen Rispen darüber - die Samen rieseln durch, die leeren Rispen bleiben oben liegen.

Das funktioniert erstaunlich gut und geht schnell.

Lagerung

In **luftdichte Schraubgläser** füllen, beschriften, dunkel und kühl lagern.

So halten sich die Samen mindestens ein Jahr.

Profi-Tipp aus der Community: Wer auf Nummer sicher gehen will, legt ein kleines Trockenmittel-Päckchen (wie sie in Verpackungen liegen) mit ins Glas. Das zieht die letzte Restfeuchte und verhindert Schimmel zuverlässig.



Was steckt drin?

Jetzt verstehst du, warum ich von einem Superfood spreche - und zwar von einem, das direkt vor der Haustür wächst.

Pro 100 g (getrocknet, ungefähre Werte):

Nährstoff	Menge
Eiweiß	ca. 24-30 g
Fett	ca. 16 g (davon viel ungesättigt)
Eisen	ca. 28 mg
Omega-3-Fettsäuren	ca. 300 mg

Dazu kommen Linolsäure, Vitamin E (ein starker Radikalfänger), Carotinoide, Schleimstoffe und eine Reihe von B-Vitaminen.

Zum Vergleich: Der Eisengehalt liegt deutlich über dem, was viele Menschen aus dem Supermarkt kennen. Und bei einem Eiweißgehalt von rund einem Viertel spielen Brennnesselsamen in derselben Liga wie viele Nüsse und Samen, die als teure Superfoods verkauft werden.

Nur dass diese hier kostenlos am Wegrand hängen.

Mehr zum Thema Nährstoffe aus Wildpflanzen findest du in meinem Artikel [Wildkräuter und Mikronährstoffe](#).

Was sagt die Volksheilkunde?

Hier will ich ehrlich sein und trennen zwischen dem, was gut belegt ist, und dem, was traditionelles Erfahrungswissen ist.

Gut nachvollziehbar ist die Wirkung über die Nährstoffe: Wer regelmäßig ein bis zwei Esslöffel Brennnesselsamen isst, nimmt Eiweiß, Eisen, Fettsäuren und Vitamine auf. Dass sich das positiv auf Energie und Wohlbefinden auswirken kann, ist plausibel.

Traditionell zugeschrieben werden den Samen darüber hinaus:

- eine kräftigende, vitalisierende Wirkung bei Müdigkeit und Erschöpfung
- Unterstützung nach Krankheit und in der Rekonvaleszenz
- eine harntreibende Wirkung
- eine aphrodisierende Wirkung (schon Ovid empfahl sie deshalb, und im Mittelalter waren sie in manchen Klöstern angeblich verboten)

Diese Zuschreibungen stammen aus der Erfahrungsheilkunde. Sie sind spannend und teilweise jahrtausendealt - aber klinisch belegt sind sie nicht. Nimm sie als das, was sie sind: überliefertes Wissen, kein Medikamentenersatz.

Wann du vorsichtig sein solltest

- **Blutverdünner:** Die Brennnessel enthält viel Vitamin K, das die Blutgerinnung beeinflusst. Wer Gerinnungshemmer nimmt, sollte den regelmäßigen Verzehr mit dem Arzt besprechen.
- **Große Mengen:** Sehr hohe Dosen können zu Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit oder Unruhe führen. Ein bis zwei Esslöffel täglich sind ein sinnvolles Maß.
- **Schwangerschaft und Stillzeit:** Hier gilt wie bei allen stark wirksamen Wildpflanzen: im Zweifel ärztlich abklären.
- **Nierenerkrankungen:** Wegen der harntreibenden Wirkung vorher Rücksprache halten.

Was mache ich mit den Samen?

Jetzt der schöne Teil.

Brennnesselsamen sind unglaublich vielseitig, weil sie mild-nussig schmecken und deshalb fast überall reinpassen.

Der Klassiker: ins Müsli

Ein Esslöffel über Müsli, Joghurt, Quark oder Porridge. Das ist meine Standard-Anwendung und der einfachste Einstieg.

Über Salat und warme Gerichte

Einfach drüberstreuen wie Pinienkerne oder Sesam. Passt zu Blattsalaten, Gemüsepflanzen, Suppen, Ofengemüse.

Angeröstet

Kurz in der trockenen Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Achtung: **ständig rühren und aufpassen**, sie verbrennen schnell und werden dann bitter.

Angeröstet sind sie krosser und das nussige Aroma tritt deutlicher hervor. Herrlich über Suppen.

Im Brotteig

Ein bis zwei Esslöffel in den Teig geben. Funktioniert bei Brot, Brötchen, Knäckebrötchen und Kräckern. Gibt Biss und Aroma.

Als Pulver

In einer Kaffeemühle, im Mörser oder Blitzhacker zu feinem Pulver mahlen. Das lässt sich in Smoothies rühren, in Soßen geben oder als "grünes Proteinpulver" verwenden.

Wildkräutersalz

Meine Lieblingsvariante für Geschenke: Brennnesselsamen und gutes Meersalz im Verhältnis 1:1 vermischen, eventuell noch getrocknete Kräuter dazu. Ab ins hübsche Glas.

Im grünen Smoothie

Besonders mit den **frischen grünen Samen** ein Genuss. Zwei Hände voll grüne Samen, zwei Äpfel, Wasser - fein mixen. Schmeckt überraschend gut.

In Pesto

Statt oder zusätzlich zu Pinienkernen. Passt hervorragend zu einem Wildkräuter-Pesto.

Weitere Ideen für die Wildkräuterküche findest du in meinen [9 Rezepten mit Wildkräutern für Camping und Outdoor](#).

Die häufigsten Fehler

- 1. Zu feucht geerntet.** Nach Regen oder bei Tau gesammelt - und dann schimmelt der Vorrat. Warte auf trockene Tage.
- 2. Zu früh ins Glas.** Die Samen fühlen sich trocken an, sind es aber nicht. Trockne lieber eine Woche länger.
- 3. Männliche Pflanzen erwischt.** Kein Drama, aber du hast Pollen statt Samen. Merksatz: Was hängt, ist weiblich.
- 4. In der Sonne getrocknet.** Zerstört Farbe, Aroma und Inhaltsstoffe. Immer im Schatten.
- 5. Zu heiß getrocknet.** Über 40 °C gehen die wertvollen Fettsäuren kaputt. Und im Backofen werden sie schnell bitter.
- 6. Alles abgeerntet.** Denk an die Schmetterlingsraupen. Ein Drittel ist genug.



Fang klein an

Du brauchst keine Vorratshaltung für ein ganzes Jahr, um anzufangen.

Geh raus. Such dir eine weibliche Brennnessel - eine, an der die Samenstände nach unten hängen.

Streif eine Handvoll ab. Riech dran. Probier ein paar.

Das reicht für den ersten Tag.

Und wenn du merkst, dass es dir schmeckt, kommst du nächste Woche mit einem Karton wieder und legst dir einen Wintervorrat an.

So bin ich auch angefangen. Mit einer Handvoll am Wegrand.

Wenn du wissen willst, was die Brennnessel sonst noch alles kann - vom Wildgemüse bis zur Schnur aus ihren Fasern - schau in mein großes Pflanzenporträt: [Die Brennnessel, diese vielseitige Power-Pflanze](#). Und wie du aus ihren Fasern richtig stabile Schnur drehst, zeige ich dir hier: [Seil herstellen aus Brennnessel](#).

Wenn du das ganze Jahr über wissen willst, welche Wildpflanze gerade dran ist, habe ich meinen **Wildkräuterkalender** für dich gemacht - kostenlos, hier findest du ihn: [Wildkräuterkalender herunterladen](#)

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>