

Rosengårds vilda läckerheter

Brännässla

Urtica dioica

Växtplats: Brännässlan växer på näringsrik mark i hela Sverige. Den växer i buskage, längs dikesrenar, på komposter, i skogsbryn och på odlingsmark.

Beskrivning: De allra flesta har någon gång blivit brända av en brännässla. Det som bränns är brännhåren som sitter på brännässlans undersida. Dessa brännhår avger en liten droppe som orsakar en hudirritation.

Brännässlan blir cirka 1 meter hög och får små gröngrå nedåthängande blomhängen som sitter i bladvecken. Hela växten är finhårig och bladen är mörkgröna, tandade och förekommer i varierad storlek. Stjälken är lite lätt rundad.

I matlagning: På våren är de unga plantorna delikata i alla typer av matlagning. Efter finhackning och kokning kan man med fördel göra soppor, pajer, stuvningar och brödbak med brännässla som smaksättare. Brännässlan kan också användas som utfyllnad och näringskälla, då den är mycket rik på mineraler. Brännässlan är även god att blanda i örtsalt tillsammans med bland annat vitlök, lök, libbsticka och timjan.

På större exemplar av brännässlan kan man äta bladen råa, bara man gör på rätt sätt. Ta loss ett blad genom att vika ner ovansidan av bladet (det är undersidan som bränns) och ryck till. Kläm ihop bladet och vik ihop det till ett litet paket. Rulla det hårt till en liten boll. Genom denna process tillintetgörs brännhårens irriterande vätska. Den gröna bollen kan därefter stoppas i munnen!

I medicin: På brännässla kan man göra ett avkok som är lindrande mot mag- och njurproblem. Man

kan även låta rötterna dra i sprit, för att därefter använda det i håret. Detta stimulerar hårväxt.

Förväxlingsarter: Brännässla kan förväxlas med olika plisterarter, till exempel vitplister och rödplister, samt flenört och stinksyska – men ingen av dessa bränns. Vit- och rödplistern har stora blommor i vitt respektive rött på våren, och har dessutom fyrkantiga stjälkar. Flenört och stensyska luktar riktigt illa om man gnuggar bladen. Ytterligare en växt som bör nämnas är etternässlan, som ser ut som en brännässla men har mycket mindre blad och bränns mer intensivt. Den används dock på samma sätt som brännässlan i matlagning.

Kul att veta:

Gör ditt eget gödselvatten:

1. Plocka en bunt med nässlor och lägg dem i en hink.
2. Fyll på med vatten så att det täcker.
3. Vänta några dagar. När det börjat lukta riktigt illa är det färdigt.
4. Blanda med tio delar vatten och vattna dina grönsaker och trädgårdsväxter. De kommer att älska det!
5. Om man vill att det ska gå lite fortare att framställa kan man finfördela nässlorna med en häcksax innan.

Brännässleroten går att färga med och ger en gulaktig ton. På vikingatiden odlade man nässlan för att utvinna fibrerna till att göra kläder, på speciella nettelgårdar. Då brännässlan ofta växer på väldigt näringsrik mark innehåller den mycket mineraler, exempelvis järn. I de unga skotten finns det mycket C-vitamin.

OBS! Plocka helst inte brännässlor på kvävegödslad mark eller nära gödselhagar. Nässlorna har lätt för att lagra nitrater som kan vara skadligt i större mängd. Detta gäller även nässlor som växer i skugga.

