

Rosengårds vilda läckerheter

Vitplister

Lamium album

Växtplats: Vitplisten förekommer mest söder om Stockholm, men finns även i norr. Den växer på näringsrika jordar i buskage, dikesrenar, på komposter och odlingsmark.

Växtbeskrivning: Vitplister påminner om brännässlan i utseende, men blir bara cirka 50 centimeter hög. Den får ljusgröna blad som är mycket mindre än brännässlans, och stora vita blommor som sitter i kransar vid bladfästet. Stammen är fyrkantig och vitplister bränns inte. Den växer ofta i stora, täta bestånd.

I matlagning: Bladen och de unga skotten kan användas på samma sätt som brännässlan, det vill

säga i soppa, stuvningar, grytor och pajer. Blommorna är fina som dekoration i sallad.

I medicin: Vitplisten har använts som läkeväxt. Den är sår-läkande, antiinflammatorisk, blödningshämmande och kan även användas som hostmedicin. Vitplisten kan användas både in- och utvärtes vid läkande av sår. Den verkar lindrande vid starka menstruationer. Det går bra att göra te av blad, blommor och unga skott.

Förväxlingsarter: Vitplisten kan förväxlas med brännässla, som bränns och har en mer rundad stjälk.

Kul att veta:

Blommorna innehåller nektar som man kan suga ut och njuta av. Därför gillar bin och humlor växten mycket.

