

Brennesle som mat

Sist oppdatert: 11. november 2003

Brennesle er kjempesunt og smaker dessuten veldig godt. Smaken minner om spinat. Brennesle er derfor blitt brukt som mat både for mennesker og dyr, og tidligere ble brenneslen også dyrket.

Det er bare de nye, fine toppene som brukes når du skal spise brenneslebladene. Plukk den derfor helst om våren. Men om du klipper ned neslene, vil det komme nye skudd også utover sommeren. Røttene kan også spises — både ferske og kokt. Men husk å ta med hansker og en saks når du skal plukke brennesleskudd!

Hvis du vil bruke brennesle hele året igjennom, kan du fryse den ned. Men da må den forvelles først (kokes). Du kan også tørke brenneslebuketter, male dem opp og blande dem i annen mat for å gi dem «spinatsmak».

Kokt brennesle er deilig!

Du kan dampe brenneslene i litt vann med litt salt, og servere dem med en smørklatt, gjerne ved siden av kjøtt eller fisk. Brennesle smaker spesielt godt sammen med egg, men kan serveres ved siden av all mat som det passer med spinat til.

Men husk at brenneslene ikke må koke for lenge, eller i for mye vann, for da ødelegger du vitaminene. Hvis du vil gjøre deg mer flid og prøve en litt mildere variant, kan du hakke opp brenneslebladene og røre dem inn i hvit saus; da får du brenneslestuing. Brennesle kan også blandes i en omelett eller sufflé, de kan puttes i en vanlig grønnsak-, fiske- eller kjøttsuppe, eller de kan tilberedes i ovnen sammen med fisk.

– Tørket brennesle er kjempesunt snadder til kjæledyret ditt, hvis du f.eks. har en kanin eller en chinchilla.

– Brennesle er bra for uren hud. Tørk brennesle, lag en sterk brenneslete, og drikk en kopp daglig! Du får også kjøpt ferdig tørket brenneslete i helsekostforretninger. Bruk to teskjeer pr. kopp, og kok det hele i fem minutter. Denne teen er også bra for de som har revmatisme eller nyreproblemer.

En ekstra god (Maibergets) brenneslesuppe

Til to personer trenger du:

- 1 liter nesler
- 5 dl. vann
- buljongterning (f.eks. hønsebuljong)
- 1½ ss hvetemel
- litt pepper
- litt karri
- en skvett kremfløte
- en klatt norzola eller normannaost er også kjempegodt i, men om du synes det blir en litt for «voksen» smak kan du la dette være
- hardkokte egg til å servere i suppen. Eggene koker du mens suppen gjøres klar

Fremgangsmåte:

Skyll neslene godt og forvell dem lett (ha dem i en kjele med litt vann og la dem dampe til de faller sammen). Legg neslene til side mens du lager suppen. Først lager du meljevning: rør ut melet i litt vann til det er jevnt. Fyll på resten av vannet (inkludert neslevannet), og kok opp under omrøring. La jevningen koke i 5-10 minutter og ha oppi buljongen og krydderet. Brenneslene putter du i en kjøkkenmaskin, og like før suppen er ferdig, har du dem oppi sammen med litt fløte (og litt blåmuggost om du liker det). Smak om suppen er passe salt, har nok fløte osv. Så er det bare å servere i suppeskåler — med et halvt hardkokt egg i hver skål.

Tips 1: Hvis du har en stavmikser, kan du bruke denne etter at du har puttet neslene oppi suppen — det er enklere enn å kjøre dem i kjøkkenmaskinen.

Tips 2: Hvis du mangler fløte, går det fint an å lage suppe bare av buljong, litt meljevning og nesler.

Tips 3: Hvis du vil lage en litt annerledes neslesuppe, kan du bytte ut eggene og heller ha fiskeboller i suppen. Du kan da også bytte ut karrien med litt revet muskatnøtt.

Filosofiske spørsmål

- 1. Brennesle smaker omtrent som spinat, men hvorfor finnes det to planter som smaker nesten likt? Trenger vi to så like planter? Kan en av dem utryddes?*
- 2. Brennesle kan vi plukke selv ute i naturen. Synes du det er annerledes å spise mat som du plukker selv? Hvorfor er det i tillegg annerledes? Hadde du mer glede i naturen om du måtte plukke all maten din ute istedenfor å kjøpe den i butikken? Ellers hadde du kanskje vært mindre glad i naturen?*
- 3. Brennesle er sunt, men vi spiser lite av det. Søtsaker er usunt, men det spiser vi mye av. Hvorfor gjør vi det?
 - er vi dumme som ikke tenker mer på helsen?*
 - smaker det som er usunt all tid best?*
 - spiser vi så mye usunn mat rett og slett fordi det er så enkelt å lage (pølser, pizza, kebab, sjokolade osv.)?**Hvorfor skal vi all tid tenke på å være sunne og friske? Er den sunn og frisk som ikke all tid tenker på det som er sunt og friskt?**