

# Brännässlan *Urtica dioica*



## Recept och användningstips för en nyttig ört

Brän-nässla. w. wid hus och gärdesgårdar. All Nässla drifwer urin och renar bloden, i Lungsot och Skjörbjugg nyttig, hälst wårtiden, då intages utpressad saft af späda Nässlor i wasla: eller brukas Decoct af Nässle-rötter en näfwa til en kanna wattn något inkokt och drucket några glas om dagen. Med färska nässlor brännas lame och borttagne lemmar; äfwen fötter wid upstigen Podager. Om wåren ätas de til grönkål: torkade nyttjas de til boskapsfoder...

...Om stjelkarna på samma sätt skötas som [lin](#) och [hampa](#), kunna de spinnas och kläder deraf wäfwat. Med decoct af rötterna färga bondhustrur Påskägg gule."

Ur *Anwising til Wäxt-Rikets kannedom* av Carl Fredrik Hoffberg (1792)

Sammanställt av  
Hultabygdens kretsloppsföreningens matgrupp hösten 2011

# Brännässlan- inte bara ogräs utan viktig för biologisk mångfald, medicin och mat

## Lite näselfakta

Få växter är så användbara och så nyttiga som brännässlan.

Bland annat har man sedan lång tid tillbaka använt den som spånadsväxt d.v.s man har nyttjat stjälkarnas fibrer till att framställa tråd. Det finns fynd ända från vikingatiden av kläder gjorda av näselfiber. Inom den biodynamiska odlingen använder man ofta ett nässelvatten som gödning till sina växter.

Nässlan är fullproppad med näringsämnen. I jämförelse med spenat innehåller nässlan rikligt med bland annat protein och kostfiber. I nässlan finns det betydande mängder av bland annat kalcium, magnesium, kalium, fosfor och järn. Eftersom det finns särskilt mycket kalcium i nässlan lämpar den sig bra som kalciumkälla i vegetarisk kost. Nässlan innehåller även betydande mängder C-vitamin, folat samt A- och E-vitaminer. En fördel är också att dess natriumhalt är liten.

För människan men också för djur är nässlan väldigt nyttig. Den stödjer bla njurarnas arbete, nässelte kan drickas i kurer för bättre välmående. Medans nässelpulver kan intas varje dag som ett nyttigt näringstillskott. Nässlor kan också användas som grönsak på liknande sätt som spenat.

Inom örtkosmetiken används nässlor bland annat för framställning av hårvatten då den stärker hårrötterna och förhindrar mjällbildning eller håravfall.

Nässlor rengör hyn och används därför till ångbad eller ansiktsmasker och passar alla hudtyper.

Bäst är de unga späda vårnässlorna som är en utmärkt vitaminrik grönsak på våren och som ofta används vid just renande vårkurer.

Nässlor kan kokas som spenat, förvällas och frysas.

Man använder dem och deras frön vid brödbak, soppor, gratänger, i gröt eller på frukostflingorna. Hela växten kan användas, antingen färsk, torkad eller som växtsaft.

Nässlor kan plockas både vår och sommar innan plantan går i blom. Späda toppskott är de mjällaste delarna av örten. På hösten kan man plocka näselfrön. De passar nästan i vilken maträtt som helst. De kan strös på bland annat morgongröten eller müslin.

I trädgården bidrar nässlan till att öka den biologiska mångfalden då den är värdväxt till t ex fjärilsarter som påfågelöga och näselfjäril. Lämna därför gärna ett "ovårdat" hörn med nässlor så att fjärilarna kan utvecklas. Har du en trädgård med mycket blommor kan du sedan njuta av fjärilarnas färgprakt när de hämtar nektar på sommarens blommor.



# Nässel-getostpaj

## Pajdeg

1,5 dl fullkornsdinkel, eller grahamsmjöl

2 dl [dinkelsikt](#), eller vetemjöl

0,5 tsk [salt](#)

50 gram [smör](#), + till formen

100 gram kokt potatis, (1-2 st), kalla

2 msk kallt vatten

## Fyllning

1 dl [valnötter](#)

150 gram getbrie

1 st [gul lök\(ar\)](#)

1,5 l [nässlor](#), (200 gram), färska

2 msk [rapsolja](#)

2 st [vitlösklyfta\(or\)](#)

[salt och peppar](#)

3 st [ägg](#)

3 dl [mjölk](#)

## Nötterna

2 dl [valnötter](#)

0,5 dl [honung](#)

## Tillagning

1. Blanda mjöl och salt. Tillsätt smöret och finfördela det med fingrarna. Mosa potatisarna med en gaffel och rör i. Blanda till sist i vattnet och forma en deg. Låt degen vila i kylen minst en halvtimme.
2. Värm ugnen till 200 grader. Tryck ut degen i en smord pajform och nagga botten med en gaffel. Förgrädda pajskalet i ugnen i 10 minuter.
3. Grovhacka valnötterna till fyllningen. Skär getosten i bitar. Skala och hacka löken. Skölj och grovhacka nässlorna.
4. Hetta upp rapsoljan och fräs lök och pressad vitlök några minuter. Lägg i nässlorna och fräs tills de fått en vackert skir, grön färg. Salta och peppra. Varva näselfräs, getost och valnötter i pajskalet.
5. Vispa ihop ägg och mjölk. Salta och peppra. Slå över äggstanningen och grädda pajen strax under mitten av ugnen i ca 30 minuter. Gör under tiden de rostade nötterna.
6. Rosta valnötterna i en torr stekpanna på medelvärme. Rör hela tiden så att de inte bränns, de ska bara få en lite mörkare färg. Ta av pannan från värmen och häll i honungen, rör om. Låt svalna och servera tillsammans med den nygräddade pajen.

# Nässelfoccacia

För 15 personer.

Vårens mineralkick och så gott!

## Ingredienser

minst 1 l nässlor gärna mer

6 dl kallt vatten

50 gr jäst

1 ½ tsk salt

½ dl olivolja

7 dl stenmalet dinkelmjöl

7 dl grahamsmjöl

olivolja till plåten

100-150 gr gorgonzola

Rosmarin, färsk

Flingsalt

## Gör så här:

Sätt på dig gummihandskar och gå ut i trädgården och skörda lite nässelskott (på våren)

Skölj och rensa nässlorna.

Mixa dem med vattnet.

Lös jästen i nässel”soppan”.

Tillsätt mjöl, olivolja och salt.

Arbeta degen smidig men ganska lös.

Låt jäsa minst 2 timmar. Blir godare och nyttigare ju längre den jäser.

Håll upp i långpanna, oljad eller med bakplåtspapper.

Jäs under duk i ca 1 timme.

Platta till degen så att den fyller ut hela plåten.

Sätt ugnen på 200 grader.

Låt jäsa ytterligare en dryg halvtimme.

Skär osten i tärningar och tryck ner tärningarna jämnt fördelade i brödet.

Pensla med vatten

Strö över flingsalt och rosmarin.

Grädda på andra falsen nerifrån i ca 20 min eller tills brödet fått en fin färg.

# Bästa nässelsoppa

4-6 personer /tillagstid 30 minuter

## Ingredienser

2 l toppskott av späda nässlor

1 l vatten

1 gul lök

1 fänkål

2 msk smör

3msk vetemjöl

1 ½ l hönsbuljong

1 ½ - 2 msk Pernod

salt

nymalen vitpeppar

## Gör så här:

Rensa och skölj nässlorna i flera omgångar för att bli av med all grus. Förväll nässlorna 5 minuter i lättsaltat vatten. Häll av nässlorna och tryck ut vätskan och hacka de ganska grovt. Skala och hacka löken fint. Hacka fänkålen. Fräs fänkål och lök i smör så de mjuknar men inte tar färg. Tillsätt nässelhacket och fräs någon minut. Pudra över mjöl. Tillsätt sedan hönsbuljon under omrörning i omgångar tills den tar slut. Rör om noga så att det inte klumpar sig. Tillsätt Pernod och låt koka i 10 minuter. Smaka av med salt och vitpeppar och ev lite mer Pernod. Servera med kokta äggghalvor.

## Nässelte

1 tsk torkad nässla

2,5 dl vatten

Häll kokande vatten över de torkade nässlorna. Låt stå så i 10 minuter och sila sedan bort nässlorna.

Drick 1 kopp ett par gånger per dag.

Vill du göra en riktig kur så bör du dricka en kopp morgon och kväll under ca 4 veckor. Stimulerar matsmältningen.

Ett tips: Blandat med t ex mynta, salvia, citronmeliss och svart vinbärsblad kan det blir ett gott och välgörande trädgårdsté som är mildare i smaken än det rena nässeltéet!

# Nässelbröd - 2 limpor

## Ingredienser:

50 g jäst (eller en påse torrjäst)  
6 dl vatten  
3 msk brödsirap  
0,5 dl olja  
2 tsk salt  
100-200 g nässlor, förvällda och hackade  
5 dl rågsikt  
10 dl vetemjöl  
flingsalt

## Gör såhär:

- Förväll nässlorna: koka upp 6 dl vatten, tillsätt nässlor, låt småkoka 3 minuter. Sila av vattnet men spara det till brödet och låt svalna av lite. Finhacka nässlorna och ställ åt sidan.
- Smula ner jästen i en bunke, tillsätt lite av nässelvattnet och rör tills jästen lösts upp.
- Tillsätt resten av vattnet och de övriga ingredienserna och nästan allt mjöl, spara lite till utbaket.
- Arbeta degen smidig och låt jäsa under duk i ca 30 minuter.
- Sätt ugnen på 200 grader.
- Stjälp upp degen på mjölat bord och baka ut den till två limpor.
- Lägg på plåt med bakplåtspapper, snedskära brödet och låt jäsa i ca 30 minuter.
- Pensla brödet med vatten och strö över flingsalt
- Grädda brödet i nedre delen i ugnen i ca 40 minuter, låt svalna på galler.



# Nässelpesto

Recept på en smakrik, tokgrön nässelpesto!



## Det här behöver du...

1 liter nässlor  
3 vitlösklyftor  
1,5 dl skalad mandel  
1,5 dl västerbottenost  
2 dl olivolja  
salt & peppar

## Gör så här...

1. Plocka de späda nässelbladen, glöm inte handskar! Förväll de sen och krama ur dom vätskan.
2. Kör nässlorna i matberedare eller mixer. Fyll sedan på med de övriga ingredienserna.
3. Späd med olivolja till lagom konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Servera gärna till färskpasta

# Andra användningsområden

## Nässelvatten (biodynamisk gödning)

Fyll en hink med nässlor, hela delen av nässlarna går bra.

Fyll på med vatten så nässlorna täcks.

Låt stå några dagar till en vecka.

Nässelvattnet bör sedan spädas med vatten i förhållandet en del nässelvatten i 15 delar vatten, för att inte bli för starkt för växterna.

## Ansiktsmask för torr hy

1/2 msk torkade

nässlor

1 msk majsmjöl

1 msk fet grädde

1 msk nässelsaft

1 tsk honung

Blanda alla ingredienser till en tjock välling/smet och bred sedan ut den över ditt rengjorda ansikte, utom runt ögonen.

Låt masken vara ca 15 minuter. Den här masken förblir fuktig.

Skölj sedan försiktigt bort masken med ljummet vatten.

Allra bäst njuter du av din ansiktsmask om du ligger ner med fötterna på en kudde under tiden. Din hy känns ljuvligt mjuk efter behandlingen.

## Avkok för hårväxten

50 gram torkade rötter

1 liter vatten

Koka rötterna i vatten i ca 15 minuter. Sila sedan och filtrera.

Massera in nässelvattnet i hårbotten dagligen för bästa resultat. Stimulerar hårväxten.

