



Brændenælder i maden

Brændenælder er kendt som en plante, man skal undgå. Det er en skam, for de smager rigtig godt og er smækfyldt med vitaminer, mineraler og jern.

Brændenælder er sunde og rige på A-vitamin, C-vitamin, jern, kalium, mangan, calcium og har desuden et højt indhold af protein.

Opskrift på brændenældesuppe

- 200 gram brændenælder
- 1 stort løg
- 1 fed hvidløg (alternativt ramsløg)
- 1-2 spsk. Olivenolie
- 1 liter grøntsagsbouillon
- Salt og peber
- Muskatnød

Sådan gør du

- Overhæld brændenælderne med kogende vand, så fjernes giftstofferne. Skyl dem herefter i koldt vand og fjern de grove stilke.
- Hak bladene og løgene fint.
- Svits løgene i olivenolien til de er gennemsigtige.
- Tilsæt brændenælder og grøntsagsbouillon.
- Lad koge 10-15 min.

Pluk brændenælderne inden blomstring

Brændenælder er i sæson fra marts til juni, og det er de friske skud, som er mest velegnet til at spise. Man kan dog også plukke brændenælderne senere, hvis der stadig er nye blade.

Pluk så kun toppen af planten – de 3-4 øverste bladpar. Men det skal være inden, brændenælderne begynder at blomstre.