

Forårets grønne vitaminbomber

Få energi fra naturens skatkammer - brug friske brændenælder i maden.

Masser af små friske saftspændte spirer skyder nu op og dækker den nøgne vinterjord med et fint lysegrønt tæppe. Mange af de vilde planter er gode at spise, og de er et godt nærings- og energitilskud på denne tid af året, hvor udvalget af friske afgrøder er sparsomt.

De vilde planter besidder en oprindelig og utæmmet kraftfuld energi, der ikke er manipuleret af menneskehænder; de vokser frem, hvor det passer dem, drevet af lyset og årets rytme.

Blandt de vilde urter har brændenælden en helt særlig status pga. af sine mange værdifulde egenskaber. Den kan plukkes fra de første tidlige skud om foråret, hele sommeren igennem og helt frem i efteråret. Mest velsmagende er de små skud og de større planters top-skud.

Nælderne brænder kun på oversiden af bladene, ikke på undersiden og stænglen. Man kan derfor godt plukke dem med bare hænder, hvis man lærer sig det rette greb. Men skal der plukkes en større portion, er det nu godt med et par handsker på - og så kan også børnene være med.

Mine egne børn synes, det er noget ganske særligt først at være med til at plukke disse magtfulde urter, der kan få huden til at svide så voldsomt, hvis man ikke passer på - og så bagefter spise dem i maden, uden at det så meget

som kilder på tungen.

Friske brændenældeskud kan bruges i supper, de kan også sauteres i lidt olie alene på panden eller sammen med andre grønsager, tempurasteges (dyppes i tynd dej og steges i olie) og letkoges og blandes i salater og tærter.

Her er et par opskrifter til inspiration:

Pirogger med brændenælde og tofu

Pirogger (små dej-pakker med fyld) er dejlige til frokost og nemme at have med i madpakken. De er også fine som en del af aftensmåltidet eller som et lille mellemmåltid om eftermiddagen.

(8 stk.)

Dej:

- 2 dl grahamsmel eller speltmel
- 1 dl hvedemel eller sigtet speltmel
- 1 knsp havsalt
- 1/2 dl olivenolie
- 1/2 dl + 2 spsk vand

Fyld:

- 1 1/2 l brændenælder
- 1 mellem løg i små tern
- 3 spsk olivenolie
- 1 dl vand
- havsalt
- 200 g tofu
- lidt fintreven muskatnød

Bland mel og salt i en skål. Lun olie og vand i en lille gryde og pisk det sammen. Hæld blandingen ved melet og saml dejen. Lad den hvile med en tallerken over, så den ikke bliver tør på overfladen.

Brændenælderne vaskes i en skål med rigeligt koldt vand og dryppes af i en sigte. Tryk dem let med et rent klæde og hak dem groft.

Varm olien i en pande og sautéér løget 1-2 min. Tilsæt brændenælderne og sautéér til de falder sammen. Kom vand og lidt salt ved og lad det småkoge 5-7 min. under låg. Kog evt. tilbagebleven væde ind.

Tofuen smuldres med hænderne og blandes i brændenælderne. Smag til med salt og en smule muskat. Lad fyldet køle helt af.

Del både dej og fyld i otte lige store portioner. Hvert dejstykke rulles ud til en cirkel på ca. 11-12 cm i diameter, en portion fyld lægges i midten, og dejen foldes om fyldet til en halvcirkel. Tryk dejsiderne sammen med en gaffel og prik hul i overfladen.

Bag piroggerne i en 200° varm ovn i ca. 20 min.

Suppe med brændenælder (4 pers.)

- 2 mellem løg i tynde både
- 2 mellem kartofler i mindre stykker
- 1 spsk olivenolie
- 1 l vand
- havsalt
- 8 dl brændenælder
- shoyu (sojasauce)

Varm olien i en gryde og sautéér løg et par min. Kom kartoffel ved, sautéér kort, hæld vand på og drys lidt salt. Kog 10 min. under låg.

Hak imens de vaskede brændenælder groft. Kom dem i suppen og kog 5 min. Smag til med shoyu og kog yderligere et par min.



af Lisbeth Tordendahl

Fakta

Brændenælder har et meget bredt næringsspekter med mange vitaminer og mineraler, specielt betakaroten, B- og C-vitaminer, calcium, kalium, fosfor, silicium (kisel), jern og natrium.

Virker udrensende og mildt vanddrivende via nyrerne. Øger udskillelsen af urinsyre og anvendes bl.a. i behandling af gigtsygdomme, ødem, kronisk inflammation i urinvejene, forskellige hudlidelser og ved blodmangel.

Hæmmer allergisk reaktion ved høfeber og nældefeber. Virker mildt blodsukkersænkende og let kredsløbsstimulerende, stimulerer mælkeproduktionen og har også ry for at hjælpe mod for kraftig menstruation.

Lisbeth Tordendahl er uddannet inden for det holistiske sundhedsområde og har mange års erfaring som madlavningslærer. Hun holder foredrag og vejleder om kost og sundhed.

Litteratur: *Naturlig mad* og *Naturlig mad året rundt* af Lisbeth Tordendahl.



© Biofoto / Morten Rasmussen