

Natur, miljø og bærekraftighet-spiselig brennesle:



Du har sikkert sett og lært om brennesle. Planten som vokser overalt og som brenner deg hvis du tar på den. Men visste du at man faktisk kan spise den? Og at den er kjempegod?

Dette trenger du:

Hansker
En pose

Slik gjør du:

1. Gå en tur i nærmiljøet. Finn et sted hvor det ikke er søppel og skittent. Et godt sted å dra er f.eks Geitmyra skolehager på Sagene. Her er det inngjæret og ikke mye søppel.
2. Let etter brennsle, husk å ikke ta på planten uten hansker!
3. Bruk bildene og teksten om brennesle til å sikre deg at du har funnet riktig. Her kan det være lurt å ta med en voksen.

4. Ta på deg hansker og begynn å plukke. De beste delene er *skuddene* på brenneslen. Det er de nye bladene som kommer helt øverst på hver stilk. *Skuddene* er ofte lysere enn resten av planten, siden de er helt nye. Putt det du har plukket i posen. Du må plukke mye!

5. Når du er ferdig kan du bruke brennslen til å lage suppe eller kanskje en hjemmelaget pesto? Se nederst på siden for oppskrifter.

Fakta om brennesle

Vi har to typer brennesle: stornesle (*Urtica dioica*) og smånesle (*Urtica urens*).



Storneslen har krypende jordstengel som det vokser flere planter ut fra. Den kan derfor spre seg fort. Storneslen er flerårig og vanligvis særbu (dvs. han- og hunblomstene vokser på forskjellige planter).



Småneslen er bare ettårig og sambu (dvs. hun- og hanblomster vokser på samme plante). Den er også mer kompakt i veksten enn storneslen.

Begge neslene har brennhår både på stilk og blader. Brennhårene sørger bl.a. for at beitende dyr lar neslene stå i fred, til tross for at de er svært næringsrike.

Storneslen kan bli opptil 150 cm høy og har hjerteformede blader, mens småneslen blir opptil 30 cm og har mer eggformede blader.

Et godt kjennetegn (foruten brennhårene) er at bladene er sagtannede hos begge, og ganske mørke i fargen. Både stor- og smånesle har opprett stengel og får blomster i rakler i bladhjørnene. Blomstene utvikler seg til eggformede små «nøtter».

Oppskrifter på brennsle suppe:

<https://www.nrk.no/mat/brenneslesuppe-1.11055850>

<https://www.nrk.no/mat/brenneslesuppe-1.12852941>

<http://verdensmat.no/?p=3152>

Oppskrifter på brennesle pesto:

<https://saralossius.no/2016/05/03/brenneslepesto/>

<https://firesesonger.wordpress.com/tag/brenneslepesto/>