

# Brændenælde-suppe

Sådan laver du brændenældesuppe over bål.



## Lidt om brændenældesuppe

Suppe af brændenælder smager rigtig lækkert. Især hvis brændenælderne er unge nye skud. Derfor egner denne suppe sig til at blive spist om foråret.

De første brændenælde-skud titter allerede frem i marts og april. Brændenælderne kan også bruges senere – men det skal være før de blomstrer. Man bruger da kun toppen med de øverste 3-4 bladpar.

Brændenælder indeholder et helt alfabet af vitaminer. I gamle dage var folk glade når foråret kom og de kunne supplere vinterens grød og slæbesild med sund, grøn suppe.

Som du ved, brænder brændenælder noget så forbandet, hvis man rører ved dem. Hele planten er beklædt med små hår – og det er dem der brænder på huden. Beskyt dig med handsker og lange ærmer. Hvis du alligevel bliver brændt, hjælper det at smøre lidt spyt på det lille sted.

## Sådan gør du

Find et godt sted med brændenælder. Tag handsker på og ærmerne godt ned over armene. Pluk de nye skud og blade og læg dem i kurven.

- Pil de små blade af stænglerne - det er bladene du skal bruge.
- Hak brændenælderne fint.
- Hak løget fint.
- Kom evt. også et lille finthakket fed hvidløg i - eller ramsløg du finder i skoven.
- Brændenælde blandes med det finthakkede løg og svitses i olien.
- Hvis suppen skal fylde lidt mere, kan du komme et par kartofler i tynde skiver i.
- Vand og bouillon terningerne hældes over blandingen.
- Suppen koges i ca. 10 minutter - og har godt af at simre længere.

I kan servere suppen med stenbrød, som I bager over bål og hjemmekærnet urtesmør.

## **Bål**

Brændenældesuppe smager ekstra godt ude i skoven. Hvis I skal lave det der, må I finde en bålplads, hvor I må tænde bål – og medbringe en stor sort gryde, en grydeske og skåle og skeer.

## Hvem, hvad, hvor

### Fag

Madkundskab, Natur/Teknologi

### Sted

Skov, Åbent land, By og kultur

### Årstid

Forår, Sommer

## Grej

Til 4 portioner:

150 g (1/2 liter) unge skud eller topskud og blade af brændenælde

1 stort finthakket løg

Hvidløg eller ramsløg

Et par kartofler

1 l vand

2 bouillon terninger

Redskaber:

Handsker eller plastikposer til at tage på hænderne

Kurv eller plastikpose til brændenælderne

Hvis I vil lave suppen over bål:

Bål

Bålgryde og grydeske

Kniv

Bræt

Skåle og skeer

## Tid

1-2 timer til at samle brændenælder, koge suppe og spise den.

## Undervisningsmål

Alle kan bruge ideen her - børn, unge, voksne og gamle. Hvis du er lærer, kan du bruge ideen i skolen, men du må selv tænke den ind i dit fag.

## Kolofon

### Tekst og foto

Malene Bendix.

## Inspiration og lignende materialer

### Madkundskab

Vild mad

#### Skovsalat

Vild mad

#### Kød i saltdej