

# Grön Gastronomi

*Inspiration från hela den gröna världen*

## **Nässlor - vårprimör eller ogräs...**

Det första man tänker på när nässlor kommer på tal är de brännande utslagen som de framkallar vid beröring. Smärtan kommer av en vätska som finns i nässlans brännhår. Både blad och stjälk har vanligen rikligt med brännhår. När spetsarna på dessa hår bryts av, tränger de in i huden och vätskan sprutas in. Glöm därför inte handskarna när du ger dig ut för att plocka!

I rabatten är nässlan ett ogräs. Men nässlan är också en delikatess på våren. Det är de unga späda skotten som används till bl a nässelsoppa, en traditionell vårprimör. Andra goda serveringstips är färsk pasta med nässelpesto eller nässelbröd, där brödet får en vacker grön färg.

Nässlorna kan antingen förvällas eller torkas. Vid förvällning är det viktigt att de sköljs noga först. Det som inte går åt till soppa eller annat gott, går utmärkt att frysa in för vinterns behov. Väljer man istället att torka nässlorna, kan de malas till ett fint mjöl. Möjligheterna blir därefter oändliga...

Nässlor är fulla av nyttigheter. De innehåller främst rikligt med klorofyll men också A-, B-, C-, och D-vitaminer samt mineraler som järn, fosfor och kalium.





## Nässelvåffla med löjrom & crème fraiche

4 personer

2 dl mjölk  
1,5 dl mjöl  
50 g nässlor  
25 g spenat  
½ tsk bakpulver  
1 nypa salt  
50 g smör



- Förväll nässlor och spenat och krama ur. Mixa sedan tillsammans med mjölken.

- Blanda först mjöl och bakpulver, tillsätt den mixade mjölken, salt och smält smör. Låt smeten vila en stund innan våfflorna gräddas.

- Servera våfflorna med en klick löjrom, crème fraiche och rödlök, smaklig spis!



RECEPT AV MARCUS NEMRIN  
RESTAURATÖR

## Kokt piggvar i buljong med nässelcrème

4 personer

ca 600 g piggvar

### nässelcrème

100 gr nässlor  
75 gr spenat  
3 dl grädde  
1 dl vitt vin



### buljong

7 dl vatten  
2 dl kycklingbuljong  
1 st gul lök  
1 st äpple  
1 st fänkål

### till servering

nässlor  
schalottenlök, finskuren  
½ msk smör  
pinjenötter

- Stycka fisken i fyra bitar och sjud i saltat vatten. Förväll nässlor och spenat och krama ur. Koka ner grädden till hälften, mixa slät med spenaten och nässlorna. Smaka av med salt och peppar.

- Skär lök, äpple och fänkål i bitar. Koka tillsammans med kycklingbuljong och vatten tills grönsakerna är mjuka. Smaka av med salt och peppar, sila.

- Fräs nässlorna tillsammans med lök i lite smör, krydda med salt och peppar. Rosta pinjenötterna i en stekpanna.

- Arrangera enligt bild, smaklig spis!