



## Te af brændenælder

Rudy fra LæseRakettens mor samler planter i naturen, som hun laver mad af. Der vokser også mange planter vildt i den danske natur, som kan spises. Der er ikke mange, der ved det, men brændenælder smager faktisk rigtig godt! De er også sunde, fordi brændenælder indeholder mange c-vitaminer. Brændenælder er nemme at spise – selvom de stikker, når man rører ved dem. Så snart de kommer ned i kogende vand eller suppe, holder de op med at brænde.



### Pluk brændenælder

Find en offentlig skov, eller spørg om lov inden I plukker. Mange har brændenælder stående i haven, som de gerne vil af med. Husk at passe på naturen, når I skal samle nældeerne ind. Læs på naturstyrelsens hjemmeside, hvad man må i offentlige skove. <https://naturstyrelsen.dk/regler-og-tilladelser/hvad-maa-jeg-samle-til-privat-brug-i-naturen>



Brændenælde er nemme at kende. Læs om brændenælder her:

<https://vildmad.dk/dk/ravarer/stor-naelde>

Medbring:

- Saks
- Poser eller kurve
- Eventuelt handsker

Pluk brændenælderne to og to. Den ene holder en pose hen til planten. Den anden klipper toppen af, så den falder ned i posen. Klip de øverste fire blade af.



## Lav jeres egen te af friske brændenælder

### Det skal du bruge

- til 4 personer
- ½ liter brændenældetoppe
- 1 liter vand
- 4 skiver citron
- Evt. Sukker eller honning efter smag

### Sådan gør du

1. Kom nældetoppene i en stor skål og fyld den med koldt vand. Skyl nældeerne grundigt. Hæld vandet fra. Gentag et par gange.
2. Kom nældeerne i en gryde med vandet. Bring det i kog.
3. Lad vandet koge i cirka fem minutter.
4. Si vandet over i fire kopper.
5. Kom en citronskive og evt. en teske sukker eller honning i hver kop.



Servér din varme te sammen med bananbrød eller mole fra Guatemala. Find opskrifterne på <https://heleverdeniskole.dk/til-eleven/guatemala/mad-og-opskrifter/>

*Tip: Teen kan også sættes på køl med citronskiver i og drikkes som iste.*

