



Svenska Örtasällskapet

Brännässla *Urtica dioica*

Tillhör familjen nässelväxter Urticaceae. Släktnamnet *Urtica* kommer av latinets *urere* som betyder bränna. Artnamnet *dioica* betyder att den är enkönad, vilket innebär att den har skilda han- och honplantor. Egentligen betyder ordet att nässlan har två olika hus, av grekiskans *dis* (två) och *oikos* (hus). Det svenska namnet nässla – eller nätla eller nälla – är känt sedan medeltiden.

Namnbyte (som jag ännu inte hittat någon annanstans). I Svensk Botanisk Tidskrift nummer 107:5 (2013) skriver Thomas Karlsson i en artikel om ”Nya namn på Nordiska växter” följande:

”*Urtica dioica* brännässla. Det svenska namnet vanlig brännässla har övergått till subsp. *dioica*, och var. *dioica* har istället fått namnet ogräsnässla.”

Kolla Karlssons checklista på nätet (adress i källförteckningen).

Brännässla på andra språk: på norska heter den *Stornesle*, på danska *Stor nælde*, på finska *Nokkonen*, på isländska *Sérbýlisnetla*, på engelska *Common Nettle*, på tyska *Große Brennessel*

Släktet *Urtica* har minst 30 arter och förekommer i stora delar av världen. I Sverige förekommer bland andra etternässlan (*Urtica urens*), som brännässlan lätt kan förväxlas med. Beskrivning av etternässlan nedan, i avsnittet om andra arter.

Beskrivning. Flerårig ört som växer vild på kväverik jord. Den är meterhög, 50 – 150 cm, och har underjordiska utlöpare och växer därför ofta i stora bestånd. Stjälken är rak och kantig. Blad och stjälek har vanligen rikligt med brännhår. De mattgröna bladen är motsatta och äggformat spetsiga med sågad kant och de har hjärtlik till rundad bladbas. Brännässlans han- och honplantor har båda små och oansenliga grönaktiga blommor som sitter i axlika blomställningar. Hanblomställningarna är uppräta och hanblommorna har likstora grågula hylleblad. Hanblommorna har fyra ståndare. Honblomställningarna är först uppräta, sedan hängande och honblommorna har två större och två mindre grågröna hylleblad. Honblommorna har ett stift och ett pensellik märke. Den blommar under juli – september. Blommorna är vindpollinerade och frukten är en nöt, som ligger innesluten i hyllet.

Nässlan hör till våra allra nyttigaste och näringsrikaste växter.

För att få ha sina nyttigheter ifred, och en anledning till att den inte har utrotats genom avätning, är den utrustad med brännhår, innehållande acetylkolin, histamin och myrsyra. Brännhåren är små kanaler, som bland annat består av kalk och kisel, vilket gör dem styva och spröda. Varje kanal är mycket tunn och smal och utvidgar sig till en snett sittande kulformad spets. Vid beröring av brännhåret bryts spetsen, som



Svenska Örtasällskapet

agerar som en kanyl från vilken brännvätskan tränger in i huden ungefär som en injektionsspruta. Brännämnen förstörs om man torkar eller kokar växten. Jag har också läst i litteraturen att de riktigt späda skotten inte bränns och att man kan stryka plantan nerifrån och upp och då inte bränner sig. Jag har dock ännu inte prövat detta och kanske skall man ta uppgifterna med en nypa salt. Den svidande smärtan beror på ett samspel mellan ämnena histamin och acetylkolin. Den smärta som uppstår vid beröring av brännässlans brännhår börjar avta efter ca 5 minuter och efter ca 15 minuter är vanligtvis smärtan helt borta. Klåda och irritation kan dock förekomma i över tolv timmar efter beröring. Ett tips, om man ändå bränner sig, är att raskt bryta av stjälken och stryka växtsaften på det stället man bränt sig, då slutar det omedelbart att svida. OBS ta på handskar när stjälken bryts av. ”Hur mycket oftare blir man inte stucken av en ros än bränd av en nässla!” (Selma Lagerlöf i Antikrists mirakler från 1897)

Utbredning. Brännässla är allmän över hela Nordeuropa, men förekommer även i övriga Europa, Asien, Nordafrika och som införd till Nordamerika. Den förekommer på kulturpåverkad kväverik mark i hela Sverige. Första fynduppgift publicerades i Rudbecks Catalogus pantrum år 1658. Arten är dock känd sedan medeltiden. Romarnas nässla *Urtica pilulifera* hittade vägen norrut med de romerska erövringstågen. Soldaterna använde växten för att hålla sig varma. De piskade armar och ben med nässlor för att hålla blodcirkulationen igång. En nässelgård, eller nättelgård, ingick liksom en kryddgård till gårdsbruket i äldre tider. Enligt Annemarta Borgen låg det på 1600- och 1700-talen stora nässelodlingar på flera olika platser i Norge. Då

den norska kolonisationen av Island började omkring år 900 hade invandrarna nässelplantor och frön med sig.

Innehåll. Hög halt klorofyll, upp till 60% i den ovanjordiska delen. Vitamin A, B1, B2, B6, folacin, C och E, järn, kalcium, kalium, magnesium, zink, kisel, histamin, acetylkolin, myrsyra, serotonin, zantofyll, pantotensyra, svavel. Nässlan har dubbelt så högt näringsvärde som moroten. När det gäller vilda växter så är nässlan oöverträffad i näringsvärde.

Den 31 maj 2013 gav Livsmedelsverket ut en lista med nya näringsvärden, baserade på förväld nässla. Dessa näringsvärden är i flera fall lägre än de värden nässlan har i tidigare undersökningar. Vad dessa värden innebär och vad de baserar sig på, mätteknik osv, får vi återkomma till vid ett senare tillfälle.

Myter, saga och magi. På medeltiden trodde man att nässlor markerade platsen där älvor bodde. De var också ett skydd mot svartkonst. Troll och häxor kom inte åt att förstöra mjölken där det fanns nässlor. En meddelare till Folkminnesarkivet säger enligt Örtblad nummer 6 att nättelvävnader ansågs skydda mot ”trolltyg och andra faror” om nässlorna plockats där ett brudfölje dragit fram. I Slovakien trodde man att den kvinna som sätter sig att kissa i ett nässelstånd inte löper risken att blir gravid. Nässelpiskning har praktiserats mot våldsamma och tredskande mentalpatienter för att tvinga dem till lydnad. (Nässelpiskning i medicinsk användning förekommer också, se nedan.) Nässlan hade tydligen mycket magiska egenskaper, snart sagt allt kunde nässlan bota, ta bort, skydda en för,



Svenska Örtasällskapet

avvända osv, som skvaller, svartsjuka och munsår. H. C. Andersen har i sagan ”De vilda svanarna” beskrivit hur Elisa spinner garn och stickar elva pansarskjortor av nässlor till sina bröder för att bryta deras förtrollning.

I den nordiska mytologin var brännässlan Tors växt. När han dundrade fram med sina bockar genom rymden och slog med hammaren på skölden så att blixterna stod som ett regn av spjut mot människornas hus, kastade vikingarna brännässlor på elden. Blixten kunde inte slå ned i ett hus där Tors egen växt offerats till honom i elden. Culpepper skriver att brännässlan tillhör krigsguden Mars.

Nässelavkok användes förr som motgift mot olika förgiftningar ex svampförgiftning, ormbett, bett av galna hundar och om man ätit något giftigt bär eller blad. (Kanske med hänvisning till att ont skall med ont fördrivas.)

Stefan Källman skriver att ”Man piskade sig med nässlor för att hålla sig vaken under såväl flykt undan fienden som under bakhåll nattetid eller vid jakt och fiske.”

Odling av brännässlor. Jaså inte det, den växer utan odlingsråd?! Efter läsning av denna artikel kanske någon vill vika ett hörn i trädgården åt denna förträffliga ört. Om du inte har en granne som kan dela med sig, så kan du så frön på våren. Delning görs genom att dela rötter till etablerade plantor tidigt på våren, innan skotten blivit så stora, att de bränner kännbart. Nässlor drabbas sällan av ohyra eller sjukdomar. Näselfjärilens larver äter den dock och på så sätt kan den ju skadas. Nässlorna är helt vinterhårdiga och behöver inte täckas.

Användning i mat. Nässlor är användbara på många sätt i matlagning och bak. Nässelsoppa är nog det vanligaste. Man kan torka bladen, smula sönder dem och använda dem i te eller i degen vid brödbak. Blanda nässlor i såser, gratänger, omeletter, pajer, pesto, frittata, risotto och suffléer. Rostade rötter av nässlor lär vara gott. Man kan smula torkade nässlor på filen som alternativ till vitamin- och mineraltabletter. Anemette Olesen skriver att man kan äta de allra första späda skotten utan att först koka dem. Dock har färska nässlor kort hållbarhet och skall ätas ”genast”. Förvillda nässlor har längre hållbarhet, bäst är att torka dem. Det är bra att göra uppehåll i ätandet av nässlor, detta gäller för alla potenta (dvs verksamma) örter.

På sommaren packade man förr in kött och smör i nässlor för att dessa produkter skulle hålla sig färska.

Om man vill göra ost och inte har kalvlöpe kan man använda saften som man får, när man kokar nässlor med salt.

Användning medicinskt.

Nässlan är blodsockersänkande, urindrivande och allmänt stärkande. På många platser pressar man saften av de unga skotten som s k ”vårkur”. Av detta skall man inta ett portvinsglas (!) varje morgon. Nässlan avlägsnar urinsyra ur kroppen, något som är bra vid till exempel reumatism och eksem. Den är laxerande. Te på nässlor sägs stilla näseblod. Det verkar också gynnsamt på mjölkstillgången hos ammande mödrar, ökar menstruationsflödet och lär ta kål på mask. När man äter nässlor får man samtidigt i sig många nyttiga ämnen, vilket ger en synergieffekt, dvs att ämnena förstärker varandra. Den höga



Svenska Örtasällskapet

halten av C-vitamin gör att järnet i nässlorna kan tillgodogöras av kroppen. Använd utvärtes ökar den hudgenomblödningen. Invärtes har den använts vid anemi, ödem, diabetes. Ett grötomslag av de blötlagda bladen lindrar smärta, men akta så det inte ligger på för länge, eftersom det då ger blåsor.

”Nellorna” är en grupp kvinnor i Skåne, som ägnar sig helhjärtat åt nässlor. De har skrivit en bok om nässlor (se nedan). Nellornas nässelsalva med ringblomma och lavendel är mjukgörande och mycket användbar enligt boken.

Nässelpulver är basiskt och sänker alltså kroppens pH-värde, vilket ger en positiv påverkan på skelettet samt ger vitare tänder.

Arvid Månsson Rydaholm ger nässlan 41 dygder, vilket visar på nässlans mångsidighet. Den tycks hjälpa mot det mesta och varje del av kroppen finns representerad. ”2. Stöter man nässelblad med ister och det gula av ägget, och blandar det väl tillsammans, och gnider där med på kroppen i badstuvan, där som skabb och klåda är, då hjälper det för skabb och klåda, och det skall göras uti tre dagar. 10. Varder ett plåster gjort av nässlor och vin, och lagt uppå mjälten, där är det gott till en svullen mjälte. 21. Vatten som är bränt av nässleörter, druckit tre resor om dagen, två skedar var resa, är gott för kåll (kall) hosta.”

Inom folkmedicinen har nässlorna använts mot skörbjugg, lungshot, hosta och skallighet. Nässlan var länge läkarnas ”räddningsplanka” vid många olika sjukdomar. Användningen var ofta av magisk natur.

Hade man fått nässelutslag så ansåg man att det hjälpte om man blåste på utslagen genom ett nässelskaft. Led man av tandvärk skulle man röka nässelstänglar. Färska nässlor i mössan skulle stimulera hårväxten. Man piskade med färska nässlor vid lokal förlamning, gikt, reumatism samt för att behandla sinnessjuka. Den hudirritation som uppstod vid piskningen av nässlornas brännhår ökade blodgenomströmningen och gav på så sätt lindring.

Carl Fredrik Hoffberg skrev på 1700-talet: ”Brän-nässla.w.wid hus och gärdesgårdar. All Nässla drifwer urin och renar blodet, i Lungsot och Skjörbjugg nyttig, hälst wår-tiden, då intages utpressad saft af späda Nässlor i wasla: eller brukas Decokt af Nässle-rötter en näfwa til en kanna watten något inkokt och drucket några glas om dagen. Med färska nässlor brännas lame och borttagne lemmar; äfven fötter wid upstigen Podager. Om våren ätas de til grönkål: torkade nyttjas de til boskapsfoder...” Ur Anvisning til Wäxt-Rikets kändedom av Carl Fredrik Hoffberg (1792)

Nässlor var länge, innan bomullen kom, en viktig spånadsväxt. Enligt Nellornas bok verkar det som om nässlan är den äldsta spånadsväxten i norra Europa. De långa stjälkarna bereddes på samma sätt som lin. Fibrerna är finare än linets och vävnaderna som framställdes blev tunna och ansågs finare och lyxigare. Tyget kallades nättel-duk och sägs ha utmärkt sig genom sin fina glans. Senare, från 1700-talet och framåt, kom termen istället att beteckna ett flortunt, löst vävt tyg av bomull eller linne, ofta använt till klänningar, kragar och gardiner. Den skotske diktaren Thomas Campbell skrev om att sova mellan nässel-lakan och äta vid bord med duk av nässel-



Svenska Örtasällskapet

tyg. Orden nässla och nättla har samma ursprung, nämligen en gammal germansk ordstam, nat- som betyder knyta. Tidigare tvinnade man (alltifrån stenåldersmänniskorna) nässlans fibrer och knöt ihop dem till fiskenät. Annemarta Borgen skriver om hur hon som barn hade vackra saker av nässelduk och annat att beundra, men knappast fick röra. Dessa saker användes bara vid ”förfärligt fina bjudningar”.

Av nässla gjorde man även rep och segel som lär ha varit mycket hållbara.

Man kan göra papper av nässlor. Dessutom kan man göra allehanda hantverk (t.ex. drömfångare).

Torkade nässlor gavs förr till djuren som närande vinterfoder. När kor äter nässelhö ger de mer och fetare mjölk. Smöret blir gulare och rikare på vitaminer. Hönsen fick nässelfrön för att man ansåg att de värpte bättre och gav bättre ägg då. Hästar mådde bra av nässelfrön. Torra trampdynor kan smörjas med nässelsalva, som är helt ofarlig om hunden eller katten skulle slicka i sig den.

Färsk rot kokad i vatten användes förr för att färga ägg till påsk.

Nässlor har sedan gammalt rykte om sig att hjälpa mot hårfall och göra håret mjukt och glänsande. De sägs också motverka mjällbildning. Recept på hårsköljmedel hittar du efter själva artikeln.

När det gäller hudvårdsprodukter så anses nässla som en djuprengörare som är särskilt bra för fet hy, eftersom fettavsöndringen minskas med nässelbehandling. Den passar också bra för den som har känslig och torr hy, på grund av att den innehåller svavel och antihistaminer.

Brännässla användas med fördel till växtfärgning. Man får främst gula och gröna nyanser, men ibland även färger som går åt

det bruna eller naturvita hållet. Man kan få grågrön färg på ylle och cremefärg på siden till exempel. Färger och nyanser beror på hur man betar garnet och på mineralförekomst i vattnet. Hela växten går att använda; blad, stjälk och rot, men bladen ger mest färg. Nellorna har fått fram en beige-rosa ton genom att färga med nässelrötter.

Man kan också färga garnet man fått fram av näselfibrer. Då får man olika färger beroende på vad man färgar med; med äppelbark blir det gult, med granris blir det grått och med valnötsskal får man ett svart garn.

Under andra världskriget skördades så mycket inhemska nässlor som möjligt och det mörkgröna färgpigmentet ur växten användes till kamouflagefärg.

Den ur basten utvunna gummisubstansen sägs vara ett utmärkt lim.

Nässelvatten är en användning som de flesta odlare känner till och har god nytta av. Man lägger nässlor i en tunna och fyller på med vatten och låter stå i en vecka eller mer, det luktar inte gott, så ha på ett lock. Vattnet gödslar, stärker växterna och ger dem mer motståndskraft. Det är bra att spruta med mot bladlöss.

För att hålla mal och skadeinsekter borta kan man ha en nässla i en blomkruka. Det påstås att växter som växer intill ett nässelbestånd blir motståndskraftigare mot insektsangrepp. Nässlor bland vinbärsbuskar lär vara bra. De skyddar buskarna, så att det inte utvecklas mögel på bladen, som bl a brukar ge små och dåliga bär. Klipp ner nässlorna runt buskarna när det är dags att plocka bären. Äpplen som lagrats på torkade nässlor håller sig fräscha längre.

Nässlan är värdväxt för flera av våra uppskattade fjärilar, exempelvis näselfjäril,



Svenska Örtasällskapet

påfågelsöga, tistelfjäril, amiral och kartfjäril.

Andra arter:

I fjälltrakterna förekommer en underart som kallas fjällnässlä eller glattnässlä. *Urtica dioica* ssp *sondenii*. Den är spensligare, har rundad bladbas och saknar nästan helt brännhår.

Skogsnässlä *Urtica dioica* ssp. *dioica* var. *holosericea*

Etternässlän (*Urtica urens*) är ettårig, lägre, oftast bara några decimeter hög, och har ovala, blankare och mer mörkgröna blad. Denna art är sambyggare med blandade honliga och hanliga blommor på samma grenar. Etternässlän kommer från Europa, Medelhavsområdet och centrala Asien. Etternässlän har enligt Harald Nielsen samma användning som brännässlän men har dessutom sin plats vid sårbehandling. Man kokar den torkade örten i vatten och baddar såren med utdraget. ”Enligt en uppteckning från Ydre i Jämtland skulle man vidröra den första etternässlän som man såg på våren; uppspringa blåsor deraf, öfverlefver man året, men blifver man ej nässelbränd, inträffar döden inom samma tid’.” (Kerstin Ljungqvist 2011)

Romersk nässlä (*Urtica pilulifera*) är ettårig och liknar den vanliga nässlän men bränner värre. Den har runda, rätt stora fröhus, ca 1 cm i diameter. Sågs tidigare som medicinalväxt, ursprung södra Europa och sydvästra Asien.

Hampnässlä (*Urtica cannabina*) är en flerårig ört från östra Europa och östra Asien. Den har använts som fiberväxt.

Nässlä från Timor (*Urtica urentissima*) härstammar från ön Timor. Den sägs stinga så kraftigt att effekterna känns i månader och i enstaka fall kan leda till döden.

Urtica dioica x *kioviensis* bännässlä x suppnässlä har påträffats i Danmark.

Ibland kan man hitta brännässlor som är insnjärjda i blekt gula eller rödaktiga slingrande växter utan blad. Det är den ganska ovanliga arten Nässelsnärja (*Busxuta europaea*), som saknar klorofyll och parasiterar på bland annat brännässlor.

En växt med liknande egenskaper som brännässlän är Rami, eller silvernässlä eller kinagräs (*Boehmeria nivea*) som tillhör nässelväxterna men bara är avlägset släkt med nässlän. Den saknar brännhår och har långa starka fibrer som i Sydostasien används till kläder, segelduk och rep.

Växter som kan förväxlas med brännässlä: Vitplister (*Lamium album*) och Nässelklocka (*Campanula trachelium*). Krukväxten palettblad (*Plectranthus scutellarioides*) kallas ofta blomsternässlä eller praktnässlä men hör till inte familjen nässelväxter utan till familjen kransblommiga växter (*Lamiaceae*).

Du som blev intresserad av nässor efter läsningen av denna artikel rekommenderas att skaffa boken ”Brännässlä – En älskad kulturväxt” av Sällskapet Nellorna. Den är utgiven 2013 av Robild Reportage. Här finns ”allt” du kan behöva för att använda nässlor till SÅ mycket, t.ex. intressanta tips om naturlig viagra. Här kan du läsa om hur man färgar med nässlor och hur man gör garn och tyg. Massor av recept på många olika rätter, ja man kan ha nässlor i nästan allting. Vi får också möta medlemmarna i gruppen av nässel”nördar”, Nellorna. Det är en mycket läsvärd och intressant bok.



Svenska Örtasällskapet

En annan bok om nässlor har Astrid Uddeholt skrivit och gett ut på eget förlag, Uddeholt Förlag, 2006. I den kan du, förutom att du får en massa recept med nässlor, läsa om hur man skördar nässlor.

En tredje bok som helt ägnats åt nässlor är ”Nya nässelboken” som innehåller en mängd recept och råd och tips kring användning av nässlor.

Varning! Ät inte stora blad okokta, de kan orsaka njurskador och ge förgiftningssymptom. Växten måste vara genomkokt för att vara helt ofarlig. Det sägs att man inte bör plocka nässlor nära en gödselstack, eftersom nässlorna där kan innehålla mycket nitrat. Nitrat i nässlor kan omvandlas till nitrit i kroppen (detta gäller särskilt barn under ett års ålder) och i nässelrätter vid förvaring. Bättre är torkade eller i förväg förvällade blad. Kanske denna varning är lite överdriven, jag hittar inte någon uttalad varning i officiella dokument.

Lisbeth Flising

Källor:

Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Calluna förlag 2006

Sällskapet Nellorna: Brännässla – En älskad kulturväxt Robild Reportage 2013

Örtabladet nummer 6 (nr 1 år 1996)

Björn Aldén och Svengunnar Ryman: Våra kulturväxternas namn foras 2009

SKUD – Svensk Kulturväxtdatabas Sveriges lantbruksuniversitet

Den virtuella floran

Wikipedia (sv.wikipedia.org) 2013-12-31 kl.11:14

Shenet (www.shenet.se) 2013-12-31 kl.11.23

Arvid Månsson Rydaholm: En mycket nyttig Örtabok Bokförlaget Rediviva 1987

Det Bästa: Örtmedicin och växtmagi 2001

Jekka McVicar: Örtaboken Wahlströms 1994

Lesley Bremness: Vår örtabok Prisma 1988

Harald Nielsen: Läkevaxter förr och nu Forum 1976

Annemarta Borgen: Min örtagård Forum 1985

Astrid Uddeholt: Nässlor Uddeholt Förlag 2006

Nya nässelboken Accent Förlag och Björnums Bokproduktion 2003

Stefan Källman: Vilda växter som mat och medicin. ICA bokförlag 1997 (2006)

Thomas Karlsson i Svensk Botanisk Tidskrift nummer 107:5 (2013)

Karlsson, T. & Agestam, M. (2013-04-23): Checklista över Nordens kärlväxter. <http://www.euphrasia.nu/checklista/>