



Nässelsoppa, kokad på vårens späda nässlor, är soppan man finner i uppslagsboken, inte endast i kokboken. (Försök att slå upp köttsockpa eller ärtsoppa i vilken uppslagsbok som helst – det hör till ovanligheterna att de har passerat nålsögat.) Detta förmedlar något om nässelsoppans ställning i svensk tradition.

Text: Maja-Lisa Perby

EN ENGELSK KVINNA som tillbringade ett år i Sverige berättar ett minne från Stockholm i vårtid: "Späda nässlor säljas nu och av dem tillredes en vårsoppa, simmig och spenatgrön, som ätes med förlorade ägg." Själva åt de sin första nässelsoppa "för några dagar sedan, efter att tant Fredrika och jag hade promenerat till en liten solig sluttning på Skeppsholmen, där hon vet att marken först börjar grönska. Vi hade verkligen också med oss hem några små rödbruna blad och en Tussilago farfara åt Hanna".

Beskrivningen är sådan att man ser de nyplockade nässlorna framför sig; man tänker på den nässelsoppa som man själv brukar äta. Men den tant Fredrika som nämns i citatet är Fredrika Bremer, och den soppa och den situation som låter så välbekant för oss utspelade sig för ungefär hundrafemtio år sen.

Ytterligare hundra år tidigare, alldeles vid mitten av 1700-talet, företog Carl von Linné sin skånska resa. När han kom till Östergötland – det var alldeles i början av maj – plockade man där nässlor till soppa "såsom det allmänt sker i Sverige om vårtiden, så länge denna nässla är späda och ännu ej fingerslång". Av Linné får vi också reda på hur man smaksatte soppan: "Somliga lägga till denna sin nässlekål bladen av ängelöken eller gemen [körvel] eller ock spansk körvel, att kålen må få angenämare smak."

Detta är värdefulla upplysningar. Den som känner ängelöken, eller backlök som den numera vanligen kallas, vet att den skjuter upp sina smala gröna lökstänglar tidigt på våren. Och det är bara att tacka för att Linné med systematisk botanisk noggrannhet skiljer på de två slagen av körvel: den ettåriga nätta plantan som så ofta används i fransk (och även dansk) matlagning respektive den mångåriga storväxta körveln som en gång var vanlig i svenska köksträdgårdar.

En svensk klassiker: **Nässel- soppan om våren**

Cajsa Wargs kokbok kom ut vid 1700-talet mitt, alltså just vid den tid då Linné företog sin skånska resa. Tonfallet när hon skriver om smaksättningen av soppan är som ett eko från Linné. I nässelsoppa, skriver hon, "bör körvel och antingen pip- eller gräslök vara", därför att då blir soppan "god och smakelig".

Körvel och piplök förblir nässlornas följeslagare under lång tid framöver. Man smaksätter nässelsoppa med just dessa båda örter i tongivande kokböcker som kom ut i många upplagor på 1800-talet.

Piplök är en perenn grön lök som är mycket tidig, den kan rentav stå grön under vintern. Spansk körvel, vars rot borrar sig så djupt i jorden, får tidigt sina första ljusa gröna blad vilka då, under en kort tid, har behaglig körvelarom. Piplök och spansk körvel finns med andra ord där med samma vårliga logik som nässlorna – utan att trädgårdsmästaren behöver anstränga sig. Det är bara att gå ut till kökstäppan och förse sig.

Efter hand har banden lossats mellan nässlor och denna klassiska smaksättning. Idag tar nog de flesta av oss gräslök i stället för piplök, och körveln har ofta fått stryka på foten för fänkål, en del tar både anis och fänkål. Så har det varit sedan slutet av 1800-talet. Kanske avspeglar detta – i det lilla formatet – förändringar som skett i samhället: med tiden blev det allt mindre vanligt att man hade en kökstäppa nära till hands. Gräslök är en robustare lök, mer lämpad än piplöken för transporter och odling för avsalu. För soppans smak är skillnaden inte så stor. Det rör sig ju om ett litet tillägg till nässlornas smak, och kulinariskt sett ansluter smaksättningen väl till den man använde tidigare.

KARAKTERISTIKEN AV DEN soppa som vi mötte i det inledande citatet, "simmig och spenatgrön", stämmer överens med den soppa som man finner i kokböckerna från Cajsa Warg och framåt: den kokas på buljong (i sin tur kokt efter konstens regler), och den reds (lätt) med mjöl. Vidgar man blicken över det svenska samhället är det uppenbart att nässelsoppa i kokböckerna är en del stadsbors och bättre bemedlades soppa.

Det fanns andra lika etablerade sätt att laga soppan. I Skåne och västsverige gjorde man soppan simmig med ett avkok på havre. Nässelsoppa med sådan redning finns t ex i en kokbok från senare delen av 1800-talet med inriktning mot vardaglig och praktisk matlagning. (De urkokta grynen "kunna gömmas till gröt", de får också sin användning.)

I standardverket *Svensk allmogekost* från 1919 hänför Nils Keyland nässelsoppa – med namn som nässelvilling, nässlekål, nätekål eller nätkål – till kategorin vällingar. Också för oss är benämningen villing talande. Allmogen kokte nässlorna tillsammans med mjöl eller gryn av sådant slag som var gängse i trakten (det kunde vara exempelvis kornmjöl). Spad var inte ovanligt i dessa soppor/vällingar – och det spad man naturligt hade var spad från kokning av insaltat kött eller fläsk, spadet kunde kombineras med mjölk.

NÄSSELSOPPAN ÄR EN SOPPA som många av oss tycker sig känna. Men vad är det att förvalta den väl – i denna snabbmatens och brådskans tider? Själv har jag funnit gott stöd hos två kunniga mat-skribenter verksamma på 1900-talet, Ane Randel och Haqvin Gyllensköld, båda med god förankring i traditionell svensk matlagning – och med ett djupt känt engagemang för att vårda sig om nässelsoppa. De har också något gemensamt i blicken för soppan; båda är väl förtrogna med fransk husmanskost, och betraktar den svenska nässelsoppa på en gång inifrån och utifrån. Som skribenter är de mycket olika. Haqvin Gyllensköld är saklig, lågmäld, minutiös; Ane Randel tar gärna ut svängarna. Också de soppor de kokar är tydligt olika.

Hos Gyllensköld, arkitekt och författare till flera kokböcker på 1950- och 60-talet, finns en eftertanke kring råvaror och smak som man kan lära sig mycket av. När han kokar sin nässelkål "tänker" han i nässlornas egen smak. Nässlorna måste vara riktigt finfördelade: "Nässlorna skall vara så fint fördelade att man knappast ser bitarna, och närmast uppfattar det hela som en jämn massa." Det handlar både om att få fram den smak som är inneboende i nässelbladen och att få den konsistens som ger den för soppan rätta mun-känslan. Det räcker inte att hacka nässlorna (det vanliga i kokböcker) eller att mala dem på köttkvarn, bitarna blir för stora, smaken kommer inte fram, det "är nödvändigt att passera nässlorna genom hårsikt".

Gyllenskölds reflektioner kring att använda buljong – eller att avstå från sådan, vilket han förordar – är intressant läsning för den som i likhet med mig vill förvalta svensk tradition men samtidigt känner sig dragen till matlagning i andra länder där man med känslig hand lyfter fram grönsakers egen smak. Han skriver: "I stället för vatten kan användas fin kalvbuljong, inte för stark. Smaken blir härigenom kanske fylligare, men den fina örtsmaken trängs samtidigt undan, och en riktigt lagad nässelkål är så god, att den inte behöver någon sådan tillsats."

Det är lite som att Gyllensköld har lutat örat mot marken och lyssnat till nässlornas stillsamma växande om våren. (Han uttrycker samma känsla för att ta vara på grönsakernas egen fina smak när han skriver om den klassiska franska vardagsoppan med potatis och purjo, en soppa som enligt konstens regler lagas utan någon som helst tillsats av buljong.)

Mellan raderna kan man förnimma att Gyllensköld var kritisk mot hur soppan förvaltades. De få gånger han tar till något som liknar starkare ord är när han slår ner på spöket buljongtärning. Hans kritiska synpunkter är väl så aktuella idag: "Att använda buljongtärning eller något slag av köttextrakt vore synd i en så fin anrättning."

TILLSTÅNDET FÖR NÄSSELSOPPAN ÄR – rent bedrövligt! Denna klenod bland svenska soppor misshandlas å det grövsta. Det är Ane Randel, författare och journalist som på 1920-talet gav ut tre gastronomiska kalendrar under pseudonymen Ane den gamle, som utgjuter sig över hur nässelsoppa behandlas av samtiden. Vari misshandeln består? Jo, man kokar sin nässelsoppa i ett otal "variationer över ett tema, som icke tål vid sådana".

Felet? Jo, i "alla dessa ovärdiga variationer" reder man soppan med mjöl. Då smakar soppan välling. Det ska den inte göra. – "Vid en riktig nässelkål får inte ett uns mjöl låda."

Det rätta sättet? Det finns ett enda förstås. Ane Randel kokar sin soppa så som hans mamma gjorde hemma i Värmland. Hon använde ett "tunt och väl silat havreavkok". Detta ger soppan dess rätta, utsökta smak: "I stället för att beströ nässelsmeten med vetemjöl – det Gud förbjude! – kokar man en tunn, tunn *havresoppa*, som hålles i beredskap, tills stunden kommer." Det dröjer ett tag, först ska nässlorna hackas "fint i hackho och ... koka i stark kalvbuljong." Sen



Foto: randomduck, www.flickr.com

"Späda nässlor säljas nu och av dem tillredes en vårsoppa, simmig och spenatgrön, som ätes med förlorade ägg."

är det dags: "Ännu så länge kan man endast tala om nässlebuljong eller grönsoppa på nässlor, men nu sker den stora förvandlingen. Omedelbart före serveringen ivispas av havresoppan, som fått ett nytt uppkok, så mycket, att consommén blir simmig, d. v. s. förvandlas till *potage*." (Kanske kan man ana att Ane Randels franska soppa numro ett är pot-au-feu, den borgerliga franska köttoppan med den mustiga buljongen i centrum.)

"Tillagningen är enkel och lätt, men tål intet slarv." Så skriver Gyllensköld om nässelsoppa, säkert skulle Ane Randel instämma. 🍴

Haqvin Gyllenskölds beskrivning av nässelsoppa finns i boken *God mat* från 1961.

Nässelkål, ett vackert klingande ord, och *grönkål* [utsagt eller underförstått: kokad på nässlor] är två äldre benämningar för nässelsoppa. Grönkål står i detta sammanhang för ätliga blad och skott från företrädesvis vilda örter som man finner på våren – dels för själva växten, dels för den maträtt man lagade, vilken ofta hade karaktär av soppa. (På motsvarande sätt var det vanligt att man använde kortformen kål för kålsoppa.)

Särskilt lockande ter sig den vårliga skånska soppa som benämndes *sjukålsoppa*; som namnet antyder lagades den på flera olika växter. (Enligt de knapphändiga uppgifter jag har om soppan använde man växter som övervintrat och/eller spirade i köksträdgården: sådant som syra och purjo och gräslök tillsammans med skir grönska från kryddväxter som körvel, kummin och persilja och därtill spirkål från grönkålsstockarna från i fjor.) Soppan gjordes simmig med hjälp av havresoppa, så som bruket var i Skåne.

– Försöka laga sådan soppa själv? Det låter lockande, men är inte lätt, det är många smaker att balansera samman. Man behöver nog ha traderats in i handlaget.

Piplök som nämns i artikeln kallades också *källök*, ett namn som kanske ter sig lite förbryllande. Roligt att veta är att piplöken, enligt en auktoritativ källa från 1830-talet, kallades så därför att den allmänt användes för att smaksätta nässelkål och annan kål som man lagade av färskt grönt på våren.