

Dokumentation av växterna i Fattigstugans trädgård

Akleja	5
Balsamblad	3
Blodtopp	16
Cikoria	6
Citronmeliss	13
Fänkål.....	14
Gurkört	12
Hjärtstilla	10
Humle	7
Isop	15
Kryddsalvia.....	2
Kummin	14
Luktviol	8
Lungrot	9
Läkemalva	4
Madonnalilja.....	5
Malört	18
Mariatistel	6
Nejlikrot	12
Ordförklaringar	20
Pepparrot.....	11
Rosor.....	4

Skelört.....	13
Småborre	9
Snöklocka.....	18
Trädgårdsnattviol.....	11
Vallört	11
Vinruta	3
Vinterkyndel	16
Åbrodd.....	17

Kryddsalvia

Latinskt namn

Salvia officinalis

Äldre eller lokala namn

Luden salvia, lilifagus, salvia agrestius, i det äldre latinet betydde salvia sund.

Användning

Salvian ansågs vara en användbar växt och användes redan under antiken. Den ansågs renande både för kroppen och för själen. Växten utnyttjades vid tandköttinflammationer och ansågs stilla sår och andra typer av inflammationer. Tillsammans med vin skulle salvia hjälpa mot hosta och astma. Kunde till och med göra människan odödlig. Salvia användes även som preventivmedel och kunde hjälpa den som blivit lam.

Beredningsform

Tillsammans med andra örter kunde salvia kokas i rött vin. Man kunde också torka bladen och lägga dem på svåra bett. Som preventivmedel skulle salvian sjudas i vatten.

Vår växts upphov

Planta från Jogestorps trädgård

Källor

Larsson, I. (2010). Millefolium, rölika, näsegräs. Medeltidens växtvärld i lärd tradition. 2:a upplagan; Skogs- och lantbrukshistoriska meddelanden nr 45, Supplement till Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens Tidskrift; ISBN 978-91-86573-04-1

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Åsen, P A. Norske klosterplantor. (2006). Medeltida trädgårdsväxter. Att spåra det förflutna. Seminarierapport 4. Jönköpings läns museum. Byggnadsvårdsrapport 2007:86. Nydala

Trädgårdsplanen över S:t Gallen

Harpesträng, H. Den danske urtebog.

Balsamblad

Latinskt namn

Tanacetum balsamita

Äldre eller lokala namn

luktsalvia, svensk salvia

Användning

Växten användes som uppiggande ört i de så kallade kyrkbuketterna för att pigga upp kyrkobesökarna under de långa predikningarna. Växten ansågs också magstärkande och användes för att driva bort mask. Infördes på 1400 talet i Danmark.

Beredningsform

Bladen torkades till te och användes också färska.

Vår växts upphov

Dragits upp från frön från *Impecta*.

Källor

Den virtuella floran. <http://linnaeus.nrm.se/flora/di/astera/tanac/tanabal.html>. 2015-02-18
Åsen, P A. Norske klosterplantor. (2006). Medeltida trädgårdsväxter. Att spåra det förflutna. Seminarierapport 4. Jönköpings läns museum. Byggnadsvårdsrapport 2007:86. Nydala Trädgårdsplanen över S:t Gallen
Harpesträng, H. Den danske urtebog.
Larsson, I. (2010). Millefolium, rölika, näsegräs. Medeltidens växtvärld i lärd tradition. 2:a upplagan; Skogs- och lantbrukshistoriska meddelanden nr 45, Supplement till Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens Tidskrift; ISBN 978-91-86573-04-1
Lange, J. Kulturplanternes indførselshistorie i Danmark. (1999). DSR forlag, Fredriksberg

Vinruta

Latinskt namn

Ruta graveolens

Äldre eller lokala namn

Ruta

Användning

Användes som läkeväxt. Den ansågs vara verksam som anti-afrodisiakum och menstruationsfrämjande. Växten ansågs skydda mot pest och smittsamma sjukdomar. Vinruta ansågs ha magisk kraft, stärka den visionära förmågan och göra ögonen klara. Den användes också mot ormbett och tandvärk. Roten användes i svaga doser som vinkrydda. Växten är giftig

Beredningsform

Bladen torkades till te och luktpåsar. Utdrag på växtdelar användes till gurgling och som ögonvatten.

Vår växts upphov

Dragits upp från frön. *Impecta*

Källor

Larsson, I. (2010). Millefolium, rölika, näsegräs. Medeltidens växtvärld i lärd tradition. 2:a upplagan; Skogs- och lantbrukshistoriska meddelanden nr 45, Supplement till Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens Tidskrift; ISBN 978-91-86573-04-1

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Johansson, O.(2000). Den medeltida örtagården. Kalmar läns museum

Läkemalva

Latinskt namn

Althaea officinalis

Äldre eller lokala namn

Dialte, bismalva

Användning

Användes som läkeväxt. Växten ansågs rensa sår och användes utvärtes mot inflammationer i hud och slemhinnor. Den ansågs också dämpa hosta och användes länge i hostmediciner för att dölja besk smak. Läkemalva är också ursprunget till marshmallows som framställdes från växtens rot. Heter Marsh Mallow på engelska.

Beredningsform

Den skalade roten användes huvudsakligen men också blad och blommor.

Vår växts upphov

Köpt planta från Hortus Botanicus, Järstad.

Källor

Larsson, I. (2010). Millefolium, rölika, näsegräs. Medeltidens växtvärld i lärd tradition. 2:a upplagan; Skogs- och lantbrukshistoriska meddelanden nr 45, Supplement till Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens Tidskrift; ISBN 978-91-86573-04-1

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Rosor

Latinskt namn

Rosa gallica Officinalis

Äldre eller lokala namn

hiuponathorn, thorn, törne, kungsblom

Användning

Rosen användes för olika typer av värk som huvudvärk, tandvärk och ögonvärk. Nyponen som är rika på c-vitaminer hindrade sjöbjugg och vårtrötthet. Från apotekarrosen utvanns rosenvatten som utnyttjades som parfym ögonvatten och liniment.

Beredningsform

Blommorna bands i ett tygstycke och sjöds. De lades sedan på ögonen. Barken användes mot tandvärk. Nyponen torkades

Vår växts upphov

Köpt planta från Blomstertorget.

Källor

Larsson, I. (2010). Millefolium, rölika, näsegräs. Medeltidens växtvärld i lärd tradition. 2:a upplagan;

Skogs- och lantbrukshistoriska meddelanden nr 45, Supplement till Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens Tidskrift; ISBN 978-91-86573-04-1
Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Madonnalilja

Latinskt namn

Lilium candidum, äldre namn *lilium alba*

Äldre eller lokala namn

lilia, liljutre

Användning

Madonnaliljan användes mot ögonsjukdomar. Den hjälpte också mot ohyra.

Beredningsform

Roten torkades och stöttes

Vår växts upphov

Köpt knölar från Odlå

Källor

Larsson, I. (2010). Millefolium, rölika, näsegräs. Medeltidens växtvärld i lärd tradition. 2:a upplagan; Skogs- och lantbrukshistoriska meddelanden nr 45, Supplement till Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens Tidskrift; ISBN 978-91-86573-04-1

Akleja

Latinskt namn

Aquilegia vulgaris

Äldre eller lokala namn

aquilegia

Användning

Frön från aklejan användes som dryck till kvinnor efter barnsbörd. Man ansåg också kunna bota skorv i hårbotten i hårbotten med akleja. Aklejafrön användes också mot mässlingen och koppor

Beredningsform

Frön torkades. Blad och blommor användes utvärtes mot löss. Växten kan vara giftig och användes därför i låga doser.

Vår växts upphov

Dragits upp från frön från parken i Ulfåsa.

Källor

Larsson, I. (2010). Millefolium, rölika, näsegräs. Medeltidens växtvärld i lärd tradition. 2:a upplagan; Skogs- och lantbrukshistoriska meddelanden nr 45, Supplement till Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens Tidskrift; ISBN 978-91-86573-04-1
Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Mariatistel

Latinskt namn

Silybum marianum

Äldre eller lokala namn

Vild kronärtskocka

Användning

Mariatisteln användes bland annat som kräkmedel. Den ansågs verksam mot håll samt mjält- och leverbesvär. Växten har ansetts lindra och bota hjärt- och cirkulationsbesvär.

Beredningsform

Bladen har använts färska. De taggiga frukterna har också använts.

Vår växts upphov

Dragits upp från frön från *Impecta*. Plantan är tvåårig och självsår sig lätt. Vi har återplanterat småplantorna.

Källor

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Cikoria

Latinskt namn:

Cichorium intybus

Äldre eller lokala namn

vägvårda, blåbinkegräs, blåblinka, järnört

Användning

Växten var i gamla tider känd som kärleksört och lyckobringare. Användes som medel mot olika magåkommor. Det ansågs nyttigt mot svag syn att droppa växtsaften i ögonen. Under medeltiden användes den mot leverlidande och ända in på 1800-talet mot kronisk förstoppning. Roten är mycket tråddrik och användes som dekokt vid hetsiga sjukdomar. Den användes som kaffesurrogat under de två världskrigen.

Örten är verksam som lindrigt lösande medel. Bladen används som sallad.

Blad och blommor innehåller en bitterämnesglykosid cichoriin, cholin, fruktos och andra kolhydrater. Bladen har en besk smak som kan mildras genom att man sätter en hink över plantan eller genom blanchering. Bladen innehåller vitamin C, K, P samt dikaffeylvinsyra. Växten innehåller även inulin (rot), fett, proteiner samt bitterämnena lactucin och lactucopicirin. Bitterämnena stimulerar aptiten samt matsmältningen och har en hostdämpande men även lugnande effekt.

Blomfärgämnet är ett cyanidderivat. Roten innehåller inulin (en polysackarid), ett bitterämne, en sockerart, pektin, cholin samt fett.

Infusion av växten användes som renande och sårhälsande.

Roten är verksam mot gikt och gulsot.

Blomma och knopp: Blommorna kan användas i sallad och knopparna kan syltas.

Rot: Kan kokas och användas som rotgrönsak. Bäst är de unga rötterna. Skörda rötterna första året innan blomning. Färsk rot innehåller upp till 12-15% inulit, en polysackarin, som enbart omvandlas till fruktsocker, vilket gör den till en utmärkt ingrediens för diabetiker.

Medicin: Cikoria är lätt laxerande och kan användas vid förstoppning, aptitlöshet och anemi. Den stimulerar matsmältningen, är urindrivande och har renande verkan på urinvägarna och är

gallsekretsbefrämjande.

Örten har ett djupt rotsystem och är bra på att ta upp nitratkväve ur marken ända ner till en meters djup, vilket gör den till en bra fånggröda på hösten för att minska kväveurlakning.

Passar bra i betessvallar, eftersom den växer mest under högsommaren vilket minskar effekten av den så kallade betessvackan, då betets tillväxt avtar. Man har noterat tendenser till att kor som betar cikoria och gräs ger mjölk med högre fettinnehåll och ett tydligt lägre ureainnehåll i jämförelse med blandvall med klöver och gräs. Detta tyder på att proteinbalansen i vämnen förbättras med cikoria i foderstaten.

Beredningsform

Man har använt saft som pressats av hela växten eller också gjorde man en dekokt. Kaffesurrogat: Roten skärs i små tärningar som torkas, bränns och mals som kaffebönor. Dosera ca 1 msk till 2,5 dl vatten.

Vår växts upphov

Dragits upp från frön från *Impecta*.

Källor

Bergmark, Matts: Vallört och vitlök. Om folkmedicinens läkeörter. 1990.

Johnson, Ebbe: Örtagården. 1982.

Internet: Wikipedia, Den virtuella floran, *Impecta*, Skogsskafferiet, Alternativmedicin, Jordbruksverket.

Humle

Latinskt namn

Humulus lupulus

Äldre eller lokala namn

hombla, humla, homle, umbel(tuppa); honplantan: fröhumbla, knopphumle; rotsamlingar: kula, kupa, kupar; rotknoppar: gaddar; späda växtskott: jökar; vissna skott: isjökar; revor: vann, hummelvinna, humlerev, resnor, hummelrixna, -rässna, -tåga, umbelriesna, -spiror, vissel; fruktsamlingarna: kopor, kåttor, knoppar, päplar, dupper, tuppor, kupper.

Användning

Humle har använts mycket länge, redan under 500-talet f. Kr. Den användes som köksväxt i antikens Rom. Humle har använts som medicinalväxt. Den användes som ett stärkande medel vid matsmältningsbesvär och mot ledgångsreumatism. Humle nyttjades i Sverige som spånadväxt på 1700-talet. Tågorna blev grova och starka. De användes vid framställning av till exempel tält- och säckväv.

Växten innehåller aromatiska, flyktiga oljor, harts och bittra syror. Humlekottarna är täckta av små gula körtlar, som innehåller bitterämnena humulon och lupulon. De är mycket aromatiska och användes dels som aptitretande medel, dels som sömngivande medicin. Te bryggt på humlekoppor anses nervlugnande och sömngivande. Det dricks strax före sänggående. Humlekottarna lades i kuddvaret, så kallade humlekudde. Humlekottarna används vid ölframställning. Humlen ger ölet dess arom och smak och har dessutom en konserverande effekt och lätt antibiotisk verkan. Det användes även som ett mildt lugnande medel då den har svagt narkotiska egenskaper. Den anses dämpa sexuella spänningstillstånd. Man har inte lyckats skapa några vetenskapliga bevis på att så är fallet. De tidiga rotskotten anrättades till en sparrisliknande grönrätt.

Beredningsform

Som medicinalväxt användes de torkade kottarna. När de kottlika honblommorna blivit gulgröna, känns klibbiga och doftar starkt skördas humlen. Kopporna torkas på torr och luftig plats, gärna på vinden och rörs om ett par gånger dagligen tills de är torra. Förvaras i påsar eller burkar.

Humlete: 1-2 msk humle per tekopp vatten. Kokas sakta några minuter. Sila ifrån humlen och drick teet på kvällen.

Spånadsväxt: Stjälkarna skars av i meterlånga stycken. De rötades och behandlades som andra spånadsväxter.

Vår växts upphov

Källor

Bergmark, Matts: Vallört och vitlök. Om folkmedicinens läkeörter. 1990.

Jonsson, Sune: Blombok. 1987.

Flück, Hans: medicinalväxter.1977.

Johnson, Ebbe: Örtagården. 1982.

Lindgård, Ingeborg: Kryddgården.1969.

Luktviol

Latinskt namn

Viola odorata

Äldre eller lokala namn

äka viol, doftviol, fiol, äka fiol

Användning

Ansågs smärtstillande vid reumatism. Krossade blad lades på dåligt läkande sår.

Som uppmjukande användes den till omslag och tjänade även till lavemang. Drogen kom mest att användas som te. I större doser användes luktviol även som kräk- och avföringsmedel. Blomman innehåller luktämnen och bör med försiktighet förvaras inomhus. Verkar urindrivande, slemlösande och hostbefordrande vid luftrörskatarr och är febernedsättande.

Hela växten innehåller saponiner (ger skummande lösningar, när de löses i vatten) och salicylbildningar. Roten innehåller violin, ett bittert smakande, kräkningsframkallande ämne.

Beredningsform

Roten skördas i september-oktober. Blommorna och roten torkas.

1 msk pulvriserad rot kokas i 2 delar vatten i 10-15 minuter, silas och dricks 2-3 gånger dagligen mellan måltiderna.

Fröna stöts och blandas med vatten, silas och socker tillsätts. Ger en lindrig laxering.

Violsirap bereds genom att blommorna rensas från blomfodret, läggs i vatten, stöts försiktigt, silas och blandas med socker. Ges till barn mot hosta och torsk.

Vår växts upphov

Plantor från Lindas Trädgård, Gamleby.

Källor

Bergmark, Matts: Vallört och vitlök.

Internet: Wikipedia, Örtlexikon.

Lungrot

Latinskt namn

Chenopodium bonus-henricus

Bonus-henricus = den Gode Henrik. Namnet Henrik associeras till det vänligt sinnade tomteliknande väsen i Tyskland, som kallas Heinrich. Han hade gåsfötter. Lungrotens blad påminner om gåsfötter. En annan förklaring är att det getts efter en mellaneuropeisk hednafurste, Guter Heinrich.

Äldre eller lokala namn

Gode Henriks målla, lungmålla

Användning

Lungrot är en gammal medicinal- foder- och köksväxt. Den har odlats åtminstone sedan medeltiden. Den växer förvildad och neutraliserad sedan lång tid tillbaka.

Den användes inom folkmedicinen mot magsjukdomar och som djurmedicin och ansågs bota hosta hos kor och får. Den användes för att motverka skörbjugg. Fröna har använts i bröd eller för att koka gröt. Bladen lades på svullna fötter och ben.

Betraktades som ett viktigt mattillskott, då den bland annat innehåller mycket järn och andra mineraler samt vitamin C.

Både blad, blomknoppar, unga skott och frön skördades. Plantans ätbara delar är mycket näringsrika och tillhör de mest näringsrika grönsaker vi kan odla i vårt klimat. Blomknopparna åts som broccoli, de unga skotten som sparris. Bladen kan stuvas som spenat och användas i soppa och kål.

Lungrot används inte längre som medicinalväxt.

Beredningsform

Alla delar behöver kokas, då de innehåller små mängder saponiner och oxalsyra. Frön blötläggs över natt och sköljs noga innan kokning.

Till plåster och salvor stöts den gröna växten och läggs på onda sår och skador, då den har en mycket god läkande förmåga.

I Italien blandas späda blad i pastadegen för att tillverka gröna gnocchi.

Vår växts upphov

Gåva från Nydala.

Källor

Internet: <http://www.aganos.se/huvudartikel/lungrot>; Den virtuella floran, Wandt, Esbjörn; ArtDatabanken, SLU 2011-0915; Nature Gate; Örtaboken 9 februari, 2014; Pom Programmet för odlad mångfald, Veckans växt v 47, 2009.

Småborre

Latinskt namn

Agremonia (Agrimonia) eupataria

Äldre eller lokala namn

åkermöja, åkergräs, munklös, kattrumpa

Användning

Användes under antiken mot ormbett, hundbett, leversjukdomar och minnesförlust. Te av drogen har använts som munvatten, vid halsåkommor som gurgling vid svullna halsmandlar och som omslag på svårläkta sår.

På grund av den höga halten av garvämne använt till garvning av hudar.

Tidigare framställde man ett mycket hållbart gult färgämne.

Har en gynnsam inverkan på matsmältningsorganens och leverns funktion och är vätskedrivande. Hjälper mot blåskatarr, gallsten, gikt och skrumplever, även mot sjukdomar i njurarna och mot impotens. Använt mot ögonsjukdomar. Verkar sammandragande, inflammationshämmande, stoppande och galldrivande. Drog som innehåller bland annat garvämne, eterisk olja och harts.

Beredningsform

Örten har en angenäm doft, nästan som citron. Bladen torkas. Ger ett te med utsökt arom och smak. Ingår i många uppfriskande teblandningar. En kopp- ca 1,5-2 dl - kokande vatten hålls över 1 tsk blad. Får dra i 10-20 minuter, varefter teet är färdigt att drickas varmt eller kallt 2-3 gånger per dag. Dubbel dos ger ett välgörande gurgelmedel vid halsont.

Vår växts upphov

Dragits upp från frön från *Impecta*.

Källor

Johnsson, Ebbe: Örtagården.

Internet: Wikipedia, alternativmedicin, Mitt magiska liv Bok II, BIGSTOCK, Faktabiblioteket, Örtlexikon.

Hjärtstilla

Latinskt namn

Leonurus cardiaca

Äldre eller lokala namn

bonässla, äkta hjärtstilla

Användning

Spelade förr stor roll som medel mot hjärklappning, hjärtneuros, mild överfunktion av sköldkörteln och mot magbesvär. Mot klimakteriska besvär, menstruationsrubbningar och för att påskynda långsamma för-lossningar. Använd även mot migrän, hysteri och oro.

Farmakologi: Förlänger hjärtats vilopaus. De verksamma beståndsdelarna är även hjärtstärkande, kramplösande och blodtryckssänkande. Verksamma beståndsdelar är bland annat bitterämne, garvsyra och eterisk olja. Doften är mindre angenäm. Kärt tillhåll för humlor. Ger rikligt med nektar.

Beredningsform

Den färska eller torkade blommande örten används.

Tillredning av te: 1 tsk torkad ört till 1 kopp kokande vatten. Drick en kopp mellan måltiderna 3 gånger dagligen.

Hjärtstillans blad är starkt bittra och ofta används till exempel jordreva och citronmeliss för att göra lösningen mer smakfull. Håll ca 60 cl kokande vatten över 1 tsk vardera av hjärtstilla, jordreva och citronmeliss.

Vår växts upphov

Källor

Internet: Den Virtuella Floran, alternativ medicin, Örtaboken, Örtlexikon, Medicinalväxter, VitaViva-Info.

Pepparrot

Latinskt namn

Armoracia rusticana

Äldre eller lokala namn

Användning: Infördes redan på 1200-talet av benediktinermunkarna till de nordiska klostren. Hade man gnidit in händerna med pepparrotsfrön kunde man utan risk handskas med huggormar. Spritutdrag på roten användes mot diverse sjukdomar såsom gikt och ischias. Under de långvariga seglatsernas tid hörde pepparrot till skeppsprovianten och räddade många från skörbjugg. Det har sagts att pepparrot kan sänka blodtrycket. Flerårig.

Användning

Nu används roten som krydda i riven form till bl. a. kötträtter.

Beredningsform

Roten; strimlad, spritutdrag ur roten. Bladen, fröna.

Vår växts upphov

Rot från Hornstäve.

Källor

Sven Gréen; Kryddor historia och folktro, Kryddgård, odling och användning.

Vällört

Latinskt namn

Sumphytum uplandicum

Äldre eller lokala namn

Det svenska namnet anspelar på den läkande förmågan: verbet välla betyder svetsa och läka ihop, och har dialektalt kallats vällört och benvälla.

Användning

Färsk och torkad rot endast för utvärtes bruk som gröt av färsk rot på svårläkta sår.

Beredningsform

Gröt av färsk rot som omslag.

Vår växts upphov

Planta från Hornstäve.

Källor

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Trädgårdsnattviol

Latinskt namn

Herperis matronalis

Äldre och lokala namn

Användning

Urin och svett drivande, upphostningsbefrämjande, tidigare även vid gikt och njursten.

Beredningsform

Färsk växt utan rot, insamlad under blomningstid. Man pressade växten och fick en saft, som sedan dracks blandad med mjölk eller också användes bladen i form av te eller utdrag i vin.

Vår växts upphov

Planta från Hornstäve.

Källor

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Nejlikrot

Latinskt namn

Geum urbanum L.

Äldre eller lokala namn

Användning

Redan Hildegard av Bingen skrev om nejlikrot och gav den tillnamnet Benedicta- välsignad. Den hade magstärkande och febernedsättande effekt. Används vid matsmältningsbesvär, diarré, gallbesvär, lätt blödande tandkött. Man använder jordstammen, insamlad före blomning; blad insamlade vid blomning.

Beredningsform:

Avkok på roten, silad. Drickes.

Vår växts upphov

Planta från Hornstäve.

Källor

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Gurkört

Latinskt namn

Borago officinalis

Äldre eller lokala namn

Användning

Kom med araberna till Spanien. Lovordades av Hildegard av Bingen. Var ett uppiggande medel. Ansågs hjälpa mot svårmod (mjältsjuka). Är antiseptisk och krossade blad användes på svullnader och skrubbsår. Ansågs befrämja ämnesomsättningen och stimulera nagel- och hårväxt. Bladen kan användas som spenat och i sallad.

Beredningsform

Använda växtdelar är blommande grenspetsar och blommor. Innehåller slemämnen, vilket förklarar dess kylande och lösande verkan. Krossade blad, färska blad, blommorna kan kanderas.

Vår växts upphov

Planta från Hornstäve.

Källor

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Sven Gréen Historia och folketro, kryddgård, odling och användning.

Skelört

Latinskt namn

Chelidonium majus

Äldre eller lokala namn

Stor svalört, revormsgräs. Infördes till vårt land under medeltiden av munkarna.

Användning

Hela växten är giftig. Växtsaften frätande ansågs hjälpa mot olika typer av hudåkommor som vårtor och bölder. Ordinerades mot bl. lever- och gallsjukdomar ursprungligen på grund av att man i enlighet med signaturläran såg ett samband mellan gulsot och blommornas och mjölksaftens gula färg.

Beredningsform

Ovanjordiska delen och roten som kramplösande. Mjölksaften för vårtor.

Vår växts upphov

Fattigstugan Vreta kloster.

Källor

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Citronmeliss

Latinskt namn

Melissa officinalis

Äldre eller lokala namn

Hjärtans fröjd, honungsblomma

Användning

Lugnande och kramplösande. Användes vid matsmältningsproblem och insomningsproblem liksom hjälp mot grått hår och håravfall. Sänker pulsen.

Beredningsform

Har en förnämlig citronsmak. Torkade blad som te och vid nervösa magbesvär och nervositet. Färska blad som krydda och mot dålig andedräkt.

Vår växts upphov

Planta från Hornstäve.

Källor

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-

Fänkål

Latinskt namn

Foeniculum vulgare

Äldre eller lokala namn

Användning

Hos den vanliga fänkålen är det fröna eller i vissa fall blomställningarna som används. Hos arten finocchio-italiensk fänkål, som även kallas söt fänkål använder man de starkt uppsvällda bladskäften eller bladlidorna. Dessa bleks och används som blekselleri.

Fänkålen kommer från Medelhavsområdet och odlades redan i det forntida Egypten och spreds från Grekland och Rom till hela Europa. Redan i papyrusrullar har man funnit förteckningar över fänkåleus utmärkta egenskaper ur medicinsk synpunkt; Ormarna brukade äta fänkål efter skinnömsningen för att skärpa sin syn och ur frukterna utvunna eterisk olja ingår ett ögonvatten som just påstås skärpa synen. Fänkålsoljan innehåller anetol, (som även finns i anisolja) och verkar bl.a. kramplösande och matsmältningsbefordrande, vilket gör den till en idealisk krydda i bröd men även i fisk- och köttretter. Används fortfarande i vissa bröstdroppar och i likörer och i parfymindustrin. Fänkålsvatten rensar bröstet, stärker hjärnan och hjärtat, läker hosta och lungdot och öppnar en förstoppad lever.

Shakespeare anför fänkål som ett sanningsorakel inte minst i Hamlet.

Beredningsform

De mogna fröna repas av när de börjar lossna från sina fästen. De lufttorkas innan de läggs på burk. Finhackad fänkål används i sallader till fiskretter och såser.

Vår växts upphov

Dragits upp från frön från *Impecta*.

Källor

Sven Gréen: Kryddor Historia och folketro, kryddgård, odling och användning

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Kummin

Latinskt namn

Carum carvi

Äldre eller lokala namn

Det latinska namnet *Carum* har det fått från grekiska namnet *Karon* och artnamnet från det arabiska *karvilja*.

Användning

I bibel är kummin omnämnd flera gånger, fariseerna gav tionde även av kummin. Grekerna hade särskilda små kärl, sk kummindosor, i vilka krossad kummin förvarades. Bruket är säkert 2000 år gammalt. Man syr in frön i en linnepåse, värmer den och nyttjar den som pålägg vid tandvärk och huvudvärk. Ansågs kunna bota engelska sjukan, då den användes i en blandning av kummin-, timjan- och kamomillolja med vilken barnen smordes, "dock inte i naveln". Magstärkande och aptitretande

funktion. Kumminvatten- en lösning av kumminolja i sprit och vatten- har den använts mot tarmgaser och som matsmältningsbefrämjande medel främst inom veterinärmedicin. Används som krydda i maträtter, bröd, ost och spritdrycker inte bara på grund av sin angenäma smak utan även på grund av sin matsmältningsbefrämjande verkan.

Beredningsform

Rötterna av den vårsådda kumminplantan kan användas t.ex. i soppor. De unga bladen används till en förnämlig vårsoppa. Bladen hackas råa, får koka 10 minuter i oredd buljong. För vinterbruk torkas bladen, smulas sönder och förvaras i flaska eller påse. Fröna används bl.a. i bröd. Extraherad kummin kan användas vid bakning.

Vår växts upphov

Dragits upp från frön från *Impecta*.

Källor

Lindeberg, I; Olsson, S et al (1982). Örtmedicin och växtmagi. Readers Digest AB. Stockholm. ISBN 91-7030-073-9

Isop

Latinskt namn

Hyssopus officinalis

Inte identisk med den isop, som omtalas i Bibeln.

Äldre eller lokala namn

Användning

Verksamma ämnen är eterisk olja, flavonoider och garvämne. Skyddade mot olyckor. Har tidigare använts såväl till medicin som i matlagning. Ansågs stimulerande på matsmältnings-körtlarna och därmed aptitgivande. Lösande vid bronkitis, kramplösande, stoppande samt lätt urindrivande. Har använts mot stenplågor och pest. Rensar bröstet och ger god röst. Hjälper mot uppblåst mage. Tillhör de så kallade kyrkokryddorna, som förr bands till kyrkkvistar och stoppades i söndagskjortelns ficka eller i psalmboken.

Kan användas som grönsak samt som smaktillsats vid likörframställning. Blomman kan användas i sallad. Ska användas med försiktighet (bitter smak) Används till fisk, kött, lamm, grönsakssoppa mm. Drar till sig bin och fjärilar.

Beredningsform

De övre blommande delarna av örten torkas. Mot uppblåst mage sjuds de i vatten. Dricks "dagliga två resor om Daghen, tu skedar tillika, thet hjälper snarliga. Bladen kan samlas in under hela växtsäsongen.

Vår växts upphov

Planta från Jogestorps trädgård

Källor

Flück, Hans: medicinalväxter. 1977.

Johnson, Ebbe: Örtagården. 1982.

Lindgård, Ingeborg: Kryddgården. 1969.

Internet: Wikipedia, Odlanu.

Vinterkyndel

Latinskt namn

Satureja montana

Äldre eller lokala namn

kynnil, blåkyndel, fattigmans krydda.

Ordet kyndel är ett äldre namn för ljus, vaxljus (jfr kyndelsmäss, missa candelarum).

Användning

Vinterkyndel har en betydligt kraftigare smak än sommarkyndel *Satureja hortensis*.

I det forntida Egypten ingick kyndel i kärleksdrycker. Den är erotiskt stimulerande, varför den inte odlades i klosterträdgårdar.

Som smaksättare har den använts i över 2000 år.

Kyndel ansågs som en lisa för trötta ögon, lindrade öronsusning och väderspänningar och underlättade matsmältningen. Den ansågs också ha en värmande effekt på magen och lindra koliksmärtor. Örten stimulerar aptiten. Torkade blomtoppar innehåller antiseptiska ämnen som hjälper mot matsmältningen. Örten har samma "väderfördelande" verkan som kummin i till exempel bönrätter, som ofta ger gas i magen. Kyndel har en hög antibakteriell verkan och en konserverande effekt.

Örten passar bra ihop med grönsaker, örter, bönor, linser, soppor, korv, höns, äggrätter och kraftiga kötträtter. Den ger korven – utan färgämnen – en rödaktig färg. Passar också till nykokta, små sommarrödbetor, till rätter med tomater, i omeletter med mera. Frysta eller konserverade bönor smakar som färska om man strör över en nypa kyndel, när man värmer dem. Den är också bra i desserter av olika slag. Smaken är het och pepprig, så använd örten med måtta i sallader. Torkade blomtoppar används smulade som krydda.

Blommande toppar kan användas till adstringerande och antiseptisk ånga för hyn och användas i badvattnet om huden är fet. Kvistar med blad kan läggas på brasan. Det doftar gott och verkar desinficerande. Kyndel har en gynnsam effekt vid geting- och bistick.

Beredningsform

Torka hela kvistar innan örten blommar. Torka fort, ca 8 dygn, och repa därefter av bladen.

Bladen ska tillsättas maträtter, innan de nästan kokat färdigt, annars blir bladen bittra i smaken.

Kyndel har bakteriedödande egenskaper och te på några kvistar anses vara ett verksamt gurgelmedel vid halsinfektioner.

Låt blommande knoppar dra i vin. Drycken verkar stärkande efter feber.

Kyndelsmör att servera till stekt eller grillad fisk:

Rör 110 g smör till gräddkonsistens, tillsätt kryddor och 1 tsk fint hackad kyndel som blandas in väl. Ställs i kylskåp i en timme innan servering.

Vår växts upphov

Planta från Jogestorps trädgård.

Källor

Internet: handbok.alternativ.nu, Wikipedia, www.stacken.kth.se, www.ortasallskapet.se

Blodtopp

Latinskt namn

Sanguisorba officinalis

Äldre eller lokala namn

Blodstill, bloddroppegräs, blodtoppsört

Användning

Blodtopp är inhemsk i Europa och växer i fuktig ängsmark. I Sverige är utbredningen inskränkt till Gotland. Blodtoppens blomställning påminner till utseendet om ett litet skägg, vilket har gett örten tillnamnet "barbula Christi", Kristi lilla skägg. Jordstammen, ibland de unga skotten och bladen (insamlade före blomningen) används medicinskt.

De innehåller garvsyra, saponiner, en glykosid, flavonier och C-vitamin (i färskt material). Dessa ämnen ger blodtopp astringerande, blodstillande, mildt antiseptisk, svett drivande och inflammationshämmande verkan. Inom örtmedicin används en dekokt av jordstammarna vid mag- och tarmkatarr och diarré, blödande tandkött, näsblod och svårigheter att urinera. De unga skotten och bladen används i kompresser och sköljpreparat för behandling av öppna sår, utslag, bölder och i gurgelvatten för bl a tandköttinfektioner. Blodtopp bör aldrig tas i större dos.

Beredningsform

Det är en bitter ört, så man bör plocka unga blad och blomknoppar när den ska användas som krydda i en sallad eller soppa. Färska skalade rötter kan lindra vid lätta brännsår.

Vår växts upphov

Dragits upp från frön. Impecta

Källor

Tidens stora bok om Läkeväxter. Kulturens Örtagård, Lund.
Wikipedia, alternativmedicin.

Åbrodd

Latinskt namn

Artemisia abrotanum

Äldre eller lokala namn**Användning**

Åbrodden hör hemma i Mindre Asien och södra Europa. Man tror att åbrodden kom till Sverige under tidig medeltid med munkar och nunnor och planterades i klosterträdgårdarna.

Antikens läkare använde sig av den vid hosta, menstruationsbesvär, urindrivande medel, ormbett, sår läkning, skallighet och djävulsutdrivning.

När pesten kom användes den mot den och inälvsmask. Den har ibland ersatt släktingen malört som bl.a. brännvinskrydda. Kvistar av åbrodd har gett väldoft i linneskåp och även drivit bort klädmal.

Åbrodden är bra på att hålla myggen borta och i planteringar håller den skadeinsekterna borta. Den har också förekommit i de så kallade kyrkbuketterna.

Beredningsform

De blommande stjälkarna används, dels invärtes inom örtmedicin som infusion och utvärtes en dekokt som sköljmedel för hår och som omslag vid behandling av köldskador, skär och skrubbsår. Används även som brännvinskrydda.

Vår växts upphov**Källor**

Ljungqvist, Flisin, Anderberg och NE.

Snökllocka

Latinskt namn

Leucojum vernum

Äldre eller lokala namn

Klosterlilja

Användning

Beredningsform

Vår växts upphov

Lökar härstammande från Vadstena och privata trädgårdar.

Källor

Malört

Latinskt namn

Artemisia absinthium

Äldre eller lokala namn

Artnamnet anses komma av det grekiska ordet psinthos = glädje + det negativa prefixet a. Namnet skulle alltså betyda "utan glädje", alltså Absinthium absinthos = besk men nyttig och syftar på den beska smaken. På grund av sin ytterst beska smak står malörten i Bibeln som symbol för livets hemsökelse och lidanden.

Det svenska namnet syftar på örtens påstådda men tvivelaktiga förmåga att skydda kläder mot mal. Mal skyr varken malörtens lukt eller bitterhet.

Användning

Malört omtalas redan omkring 1600 f. Kr i det egyptiska Papyrus Ebers och t användes i det gamla Egypten, i antikens Rom och Grekland. Flera av antikens läkekunniga (män) rekommenderade malörtsvatten som ett utmärkt medel för "ilskna, elaka och gallsiktiga kvinnor". Redan under antiken förlorade medicinmännen sitt monopol på malört, då den introducerades som smaksättning till vin. Hela örten är ytterst besk och sprider vid söndergnuggning en genomträngande lukt. Den har länge fungerat som medicinalväxt främst för att behandla olika typer av magåkommor. Den upptogs i farmakopén som Summitates Absinthii. Användes förr som magmaskmedel för barn. Malört är en vanlig brännvinskrydda i bäsk. Den används även som krydda i vissa viner, t ex vermouth.

Beredningsform

De blommande grenspetsarna och bladen används. De innehåller bitterämnen och eterisk olja. Stimulerar starkt avsöndring av matspjälkningsvätskor och verkar därigenom aptitgivande. Den eteriska oljan är i större doser ett starkt gift, som orsakar svindel, kramper och rusliknande anfall av delirium liksom abnorm blodtillströmning till bukregionen. Vid fortsatt omåttligt bruk kan det leda till sinnesrubning och förblödning. Ordinerar med försiktighet till gravida.

Som torkad utgör den en av ingredienserna vid tillverkning av absint, en under 1800-talet omtyckt

likör. Missbruk kan orsaka svåra förgiftningar, varför tillverkning och försäljning förbjöds i många länder i början av 1900-talet. Det har länge hävdats att substansen tujon, som finns i malört, gjort den särskilt farlig att inta. Den skulle kunna påverka och skada det centrala nervsystemet och orsaka svindel. Teorin är omstridd.

Vår växts upphov

Planta från Sinnenas gård, Motala

Källor

Alternativmedicin: 2016-03-21.

Den virtuella floran: 2016-03-21.

Lindgård, Ingeborg: Kryddgården. Natur och Kultur, 1969.

medicinalväxter. Hans Flukt. Generalstabens Litografiska Anstalt Förlag. 1977, andra upplagan.

Wikipedia: 2016-03-21.

Ordförklaringar

Glykosider

organiska ämnen, som förekommer i många växter och djur. Finns i växtens rot och bildas i en kemisk förening mellan en sockerart - oftast glukos - och en alkohol. Påverkar redan vid små mängder. De är ibland starka gifter. Effekterna är bland annat desinficerande o inflammationshämmande. De är också hudretande, befrämjande för blodcirkulationen till huden och urindrivande.

Cichoriin

en bitterämnesglykosid

Cholin (kolin)

bildas från aminosyran meteanin. Påverkar minnesförmågan och ger god hjärt/kärlhälsa.

Blanchering

matlagningssmetod där matvaran snabbt kokas i lättsaltat vatten i ca 1 min, sedan snabbt kyls ned i till exempel vatten med isbitar i.

Dikaffeyl

?

Inulin

klassificeras som stärkelse. Består av kedjor av fruktos som avslutas med en glukosenhet. Räknas som kostfiber då den inte bryts ner i mag- tarmkanalen. Hamnar osmält i tjocktarmen och används där som näring för hälsosamma bakterier.

Lactucin

ett bitterämne som finns i mjölksaften hos giftsallat *Lactuca virosa*. Har visat sig innehålla smärtstillande och lugnande ämnen. Har även visat sig ha effekt mot malaria. Ingår i *lactucarium* (se nedan).

Lactucarium (intybin)

ett bitterämne som har smärtstillande och lugnande effekt. Påverkar centrala nervsystemet. Det utvinns från giftsallat *Lactuca virosa* som även kallas opiumsallat. Det finns även i cikoria. *Lactucarium* innehåller en grupp kemiska beståndsdelar (aktiner + en ester), som finns i många växter och kan orsaka allergiska reaktioner och förgiftning vid överdosering särskilt hos betande boskap.

Ester

En karboxylsyra kan reagera med en alkohol och bilda en ester. De flesta estrar avger starkt doftande ämnen vid rumstemperatur och luktar riktigt gott. De förekommer i frukter (och produkter som ska smaka som frukter).

Cyanidin

är en naturlig organiska beståndsdel, ett vattenlösligt pigment, som finns i många röda bär och även i äpplen, plommon, rödkål och rödlök. Den har en karakteristisk purpurröd färg. Cyanidin har förmodade antioxiderande och kraftigt renande effekter som kan skydda celler från oxiderande skador och reducera risken för sjukdomar och cancer. En teori är att dietpreparat kanske kan förhindra uppkomst av (sjuklig) fetman och diabetes och även åstadkomma anti-inflammatoriska effekter.

Derevat

ett ämne som bildats ur ett annat.

Pektin

fungerar som cement i växternas cellväggar. Det är ett gelébildande ämne som finns naturligt i varierande mängd i bär och frukt.

Inulit

en polysackarid. Sackarider - sockerarter. Monosackarider är ofta svårlösliga i vatten.

Urea

urinämne el karbamid; är en kvävehaltig förening, som finns naturligt i urinen hos alla däggdjur.

Flavonoider

Kemiska föreningar som fungerar som antioxidanter. Ingen risk finns att överdosera, då de är vattenlösliga och utsöndras med urinen.

Adstringerande

sammandragande

Antiseptisk

medel som dödar eller hämmar tillväxten av mikroorganismer

Källor ordlista

Internet: Läkeväxter och nyttiga örter, Wikipedia, Alpha-plus AB, www.shenet.se, www.naturvetenskap.org/