

KULTUREN

Örtagården



Låne-exemplar!

Om du vill ladda ner den här broschyren till din dator, mobiltelefon eller läsplatta hittar du den på Kulturens hemsida: <https://www.kulturen.com>

English version is available at the back of this brochure.

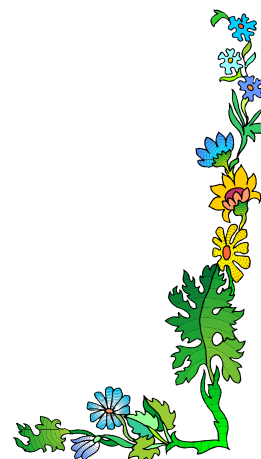
Innehåll

Örtagården	1
Välkommen till Kulturens örtagård	4
Kulturens örtagård – översiktskarta	5
Ruta 1	6
Humle	6
Krollilja	6
Ramslök	7
Segerlök	7
Åbrodd	8
Ruta 2	9
Gräslök	9
Mästerrot	9
Ålandsrot	9
Ruta 3	10
Afodill	10
Citronmeliss	10
Hålröt	11
Julros	11
Kryddsalvia	11
Ruta 4	12
Lungrot	12
Munkrenfana	12
Spansk körvel	12
Ruta 5	13
Akleja	13
Krusmynta	13
Malört	14
Vit nysrot	14
Ruta 6	15
Grönmynta	15
Munkhätta	15
Lavendel	15
Pimpinell	16
Ruta 7	17
Balsamblad	17
Bergpion/Bondpion	17
Gåsört	18
Kungsmynta	18
Äkta Johannesört	19
Ruta 8	20
Apotekarros	20
Groblad	20
Läkerudbeckia	21
Pipört	21
Violrotsiris	22
Ruta 9	23
Fingerborgsblomma	23
Hjärtstillä	23
Läkevänderot	24
Polkagrisros	24
Saffranskrokus	25
Vinruta	26
Väggört	26



Ruta 10	27
Blodtopp	27
Fjällkvanne	27
Isop	28
Kryddtimjan	28
Libbsticka	29
Tacklöf	29
Ruta 11	30
Kransborre	30
Läkebetonika	30
Läkemalva	31
Piplök	31
Ruta 12	32
Brudbröd	32
Luftlök	32
Uppländsk vallört	33

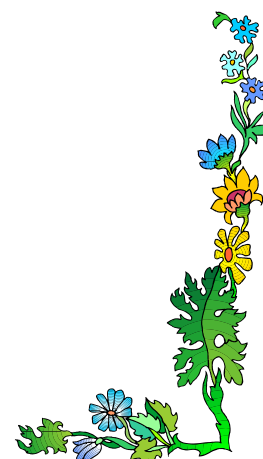
KULTUREN



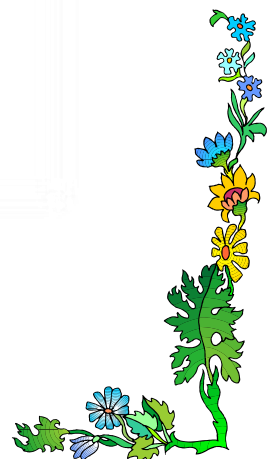
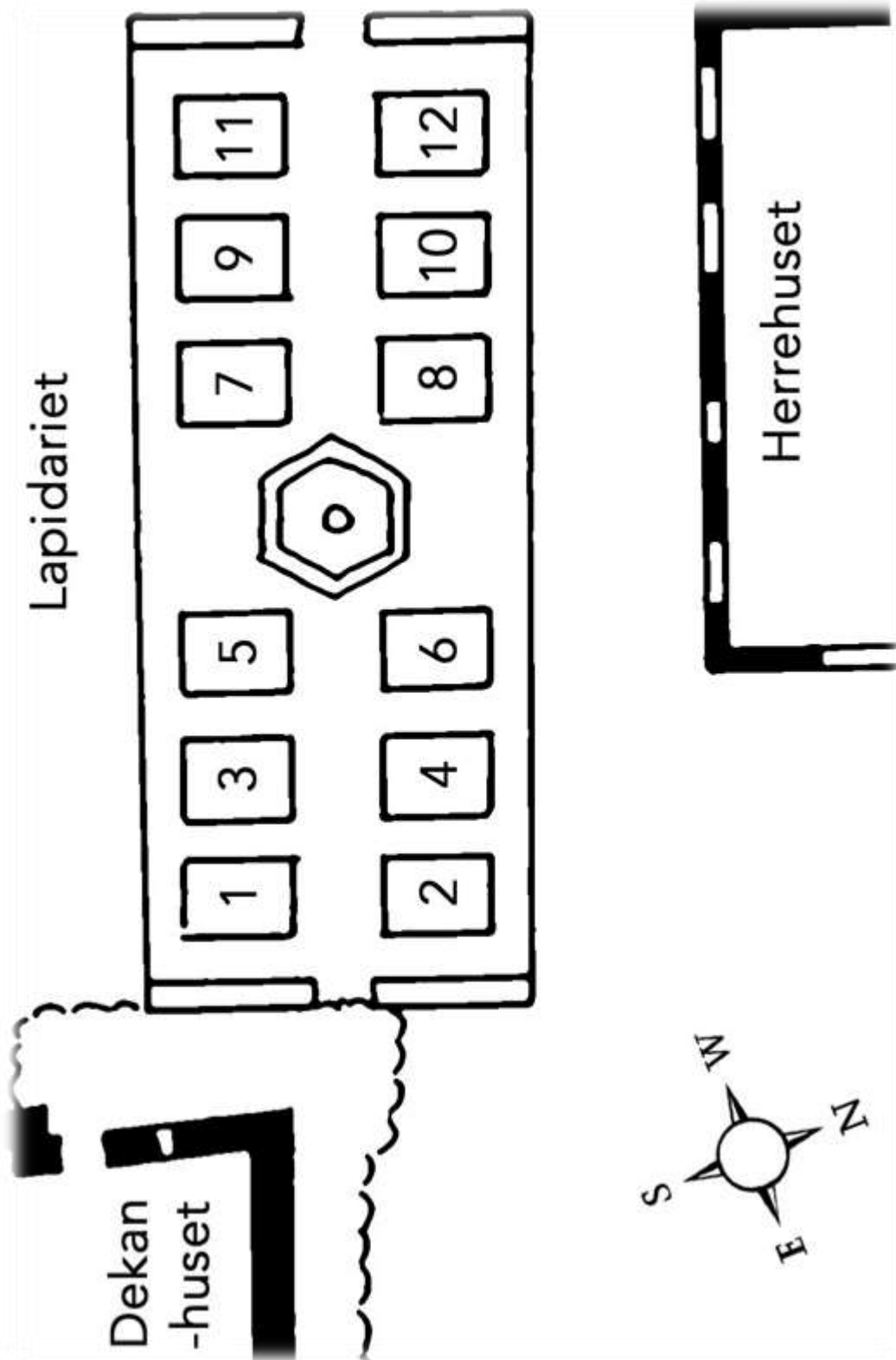
Välkommen till Kulturens örtagård

Den inhägnade Örtagården anlades 1952 efter en plan av akademiträdgårdsmästare Axel Törje. Han inspirerades av de medeltida klosterträdgårdarnas utseende. Den har därför en korsgång som delar örtagården i fyra olika kvarter. Varje kvarter består sedan av tre mindre örtrabatter som inramas av en stenkant. Örterna som växer här har använts till mediciner, som kryddor eller till folkliga och religiösa seder.

I mitten på korsgången står en kolonn från medeltiden som också är ett springvatten. Vattnet som fyller den sexkantiga vattenbrunnen symboliserar livet.



Kulturens örtagård – översiktskarta



Ruta 1

Humle *Humulus lupulus*



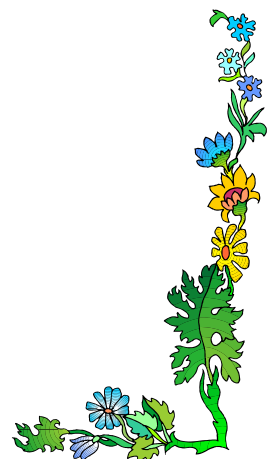
Humle blev en vanlig köksväxt först på 800-talet i Europa, innan dess var den endast vildväxande. Humlekottarnas egenskaper är många, allt från att konservera och smaksätta öl till att lägga blommorna eller kottarna i varmt vatten som en sömngivande dryck. Under Gustav Vasas tid var varje bonde tvungen att hålla minst 40 humlestockar för att bidra till ölbryggningen i landet.

Då som nu kan man plocka vårens första tidiga skott och koka dem hastigt för att sedan ätas likt sparris.

Krollilja *Lilium martagon*



Den underbara krolliljan växer vild i Mellaneuropa och bort till Mongoliet. Numera är den även vildväxande här i Sverige. Det finns många olika varianter av krolliljan och vi har här två olika sorter. En som är rosa och enkelblommande och en som är rosa men fylldblommig. Den har odlats i Sverige med säkerhet sedan 1658 då den blommade i Uppsala botaniska trädgård. Den pryder sin plats i örtagården för sin skönhets skull.



Ramslök (Ramsen, Sankta Britas lök, Björnvitlök) *Allium ursinum*

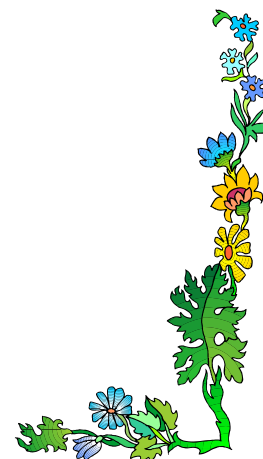


Det är en flerårig lökväxt som är vildväxande i södra Sverige där den kan hittas i stora bestånd. När den blommar med sina vita blommor och breda platta blad doftar den starkt av lök och den smakar som en blandning av gräslök och vitlök. Efter blomningsperioden vissnar växten ner och försvinner. Kanske var det heliga Birgitta som tog växten till Sverige. Ramslök är desinficerande och käravidgande, vilket kan fungera som blodtryckssänkande. Numera kan man hitta flera matrecept där ramslök ingår t ex i pesto och i soppor.

Segerlök *Allium victorialis*



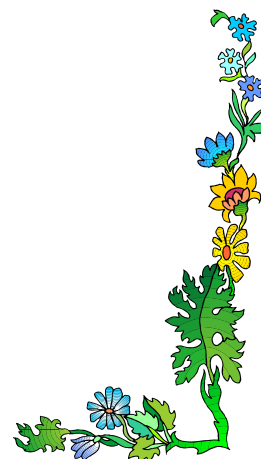
En numera ganska okänd medicinväxt är segerlöken. Den får grön- eller gulvita blommor i en klotrund blomställning på en lång stjälk, liljekonvalj-likade mörkgröna blad i täta tuvor som inte vissnar ner efter blomningen. Dess ursprung är från bergsängar i Alperna och delar av Asien. Segerlöken har tillskrivits både magiska och medicinska egenskaper. Löken bars som en skyddsamulett under krig eftersom den får pansarliknande skal i flera lager runt roten/löken. Den var i medicinskt syfte extra bra mot sår. Forskning i Tromsö har visat att löken togs hem och odlades redan av vikingarna!



Åbrodd (Mors buske) *Artemisia abrotanum*



Här har vi en starkt doftande halvbuske som delvis är vintergrön och härstammar från Medelhavsländerna. Det är en gammal medicin- och kryddväxt som har använts mot bland annat kolik, hysteri och som brännvinskrydda. Ibland har den använt som kortklippt väldoftande häck. Den ingick i kvinnornas kyrkobukett som skulle dofta starkt för att hålla sömnen borta under de långa gudstjänsterna. Åbrodden skulle dessutom skydda kvinnorna på vägen till kyrkan. Under medeltiden kunde man bli ordinerad att använda åbrodd mot skullighet, ormbett och den kunde även driva ut onda andar. Prova att lägga den bland dina kläder för att hålla malen borta eller gnid in den i huden för att slippa fästingar.



Ruta 2

Gräslök *Allium schoenoprasum*



Så tidigt som 3000 år före Kristus var gräslöken populär i Kina. Där ansågs den vara god med sin milda smak men den var också ett botemedel mot förgiftningar och bra till att stoppa blödningar. Kanske var det upptäcktsresanden Marco Polo som sedan tog den med sig till Europa. Bladen är svagt antiseptiska och den stimulerar även matsmältningen. Det finns ett gammalt ordspråk som lyder: "Gräslök vid ros och ohyrn flyr sin kos". Det sägs också att man kan plantera gräslök vid äppelträd för att förhindra skorvångrepp. Idag är vi många som förknippar gräslöken med gräddfilen och den färska potatisen till midsommar. En riktig sommarklassiker.

Mästerrot *Peucedanum ostruthium*



Örten är vildväxande i Centraleuropa. Eftersom den har så många värdefulla egenskaper så har den fått heta just mästerrot och det är i rötterna som krafterna sitter. Förr kunde man köpa den i torkat tillstånd på apoteken och den botade bland annat kolik, mask i magen, hysteri och fyllerigalenskap. Den stimulerar bland annat aptiten genom att den ökar matsmältningsvätskorna. Till utseendet är bladen förvillande lika kirskalet.

Ålandsrot *Inula helenium*



Från början härstammar örten från Asien men finns nu även förvildad i Europa och Nordamerika. Den är mycket storväxt och sprider sig villigt. De solgula strålblommorna skall under hednatron ha symboliserat guden Odens ansikte och placerades därför i centrum av buketter med örter. Det är främst rötterna som man annars har skördat och förtärt som matsmältningstimulerande. På medeltiden kanderade man roten och färgade den med koschenill (sköldlöss) till rosa platta pistiller. Den hjälpte mot astma, hosta och andra bröstbesvär. Även till utvärtes besvär så som skabb och akne kunde dekokter på ålandsrot hjälpa.



Ruta 3

Afodill *Asphodelus albus*

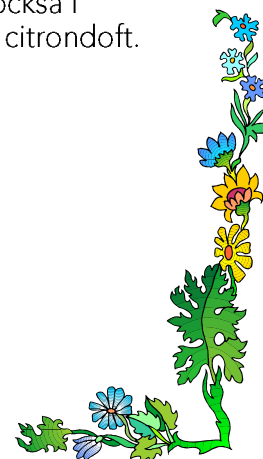


Denna praktfulla liljeväxt härstammar från Medelhavet och Mindre Asien. Den förekommer även på Kanarieöarna. Enligt den grekiska mytologin så växte afodill i stora fält i Hades dödsrike. Blomman ansågs vara trist och tråkig och skulle därför påminna människan om tomheten i dödsriket. Roten har använts i hårvatten och mot behandling av cystor och sår. Under nödår under antiken åt man rostade rotknölar som blandades med fikon.

Citronmeliss (Hjärtans fröjd, Citronbalsam) *Melissa officinalis*



Örten härstammar från Medelhavsområdet och sydvästar Asien. Det är en välkänd läkeväxt med många goda egenskaper. Den har använts som sårslag, för att lugna oroliga hjärtan, mildra tandvärk, bota illamående vid graviditet, läka bett av galna hundar och lindra depressioner. Dessutom gned man in bikipor med örten för att dra dit bin och genom att bära några blad i en tygpåse kunde den bli en lyckobringande amulett. Var man hemligt förälskad i någon kunde man ge den personen ett te av citronmeliss och på så sätt få sin kärlek besvarad. Givetvis ingick den också i kyrkobuketten med sin typiska citrondoft.



Hålröt *Aristolochia clematitis*



Hålröten är en självklar deltagare bland våra kulturarvsväxter. Den tillhör piprankeväxterna och var betydligt mer vanlig förr än vad den är idag, då den t.o.m. är utrotningshotad. Hålröten är en flerårig ört som får en kraftig jordstam när den väl hittat en plats där den trivs. Ca 40-80cm hög. De svavelgula blommorna, som är omtyckt av pollinatörerna, kommer i juli-augusti och efterföljs av små päronformade, hängande frökapslar. Ursprungligen kommer den från centrala, södra och sydöstra Europa, där den växer vilt, men i Sveriges sydligaste delar har den odlats som medicinalväxt och trädgårdsväxt, där den på några få platser har blivit förvildad. Den har använts för att läka sår, hudutslag och för att hämma infektioner.

Julros (Svart prustrot) *Helleborus niger*



Den vackra julrosen härstammar från bergstrakterna i Syd- och Mellaneuropa. Den är mycket giftig och har använts genom tiderna i olika sammanhang. Den har använts som sanningsdrog, abortmedel och till att framkalla nysningar. Att nysa eller prusta som det också kallades, skulle lätta på trycket i kroppen när man var sjuk och på så sätt lindrades sjukdomen. Att plantera en julros utanför sin dörr kunde dessutom skydda ens hus mot onda andar.

Kryddsalvia *Salvia officinalis*



Salvia tillhör en stor familj som finns spridd över hela världen. Många av arterna är högt ansedda som läkeväxter. Det finns ett gammalt ordspråk som lyder: "Den som har salvia i sin trädgård kan väl inte åldras?" Just *Salvia officinalis* betyder "helande" eller "läkande medicinalväxt" och är en halvförvedad buske med gråa sträva blad och blåa blommor. Växten ansågs vara bra mot det mesta både invärtes och utvärtes. till exempel kunde den vara bakteriehämmande i svalg och hals. Dessutom kunde den stärka minnet och hjälpa mot grånat hår. Salvia ingick i kvinnornas kyrkobukett.



Ruta 4

Lungrot (Lungmålla, Gode Henriks målla) *Chenopodium bonus-henricus*



Här har vi en målla växt som härstammar från Europa och västra Asien. Den har använts sedan stenåldern och har fått sitt latinska namn *bonus-henricus* från kung Henrik IV av Navarra (fransk kung som levde mellan år 1553-1610). Växten självsår sig rikligt och har använt i grytor och stuvningar. Den har botat hosta och fröna har fungerat som laxerande medel. Omslag eller salva av lungrot läker sår och mildrar ömma ställen. I arkeologiska utgrävningar i Lund har man funnit lungrot i kulturlagren från ca 1050-1300.

Munkrenfana (Gubbaskägg, Krusbladig renfana) *Tanacetum vulgare 'Crispum'*



Den här växten kommer från Asien och Europa. Just munkrenfana är en gammal välkänd form som har odlats sedan medeltiden. Den har krusiga blad och särskiljer sig därför mot vanlig renfana. Dels användes den till att växtfärga tyger men om man torkade blommorna och pulveriserade dessa blev det till en medicin mot mask i magen. Förr lade man också rikligt med renfana runt den döde innan begravningen för att inte flugor skulle ge sig på kroppen. Det sägs också att det var en trolldomsört som genom sin starka lukt kunde skrämman bort allt ont. Därför ingick den i kyrkbuketten som kvinnorna plockade inför söndagens predikan.

Spansk körvel *Myrrhis odorata*



Härstammar från södra Europas bergstrakter och är en välkänd lakritsdoftande växt med goda egenskaper. I Sverige har den odlats minst sedan 1600-talet men romarna använde den flitigt både som medicin och köksväxt. Den blommar med vita flockar tidigt på sommaren och drar till sig både bin och fjärilar. Förr gjorde man avkok på vårens första blad för att lindra depressioner. Idag används den kanske mest som smaksättning på efterrätter.



Ruta 5

Akleja (Vår Frus handskar) *Aquilegia vulgaris*

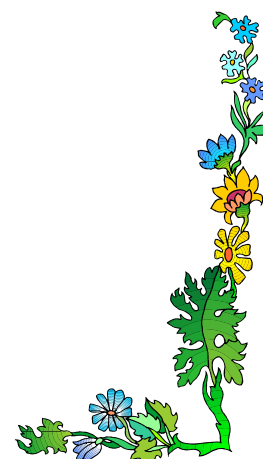


I Sverige är aklejan förvildad sedan lång tid tillbaks. I nordiska läkeböcker från medeltiden berättas det om dess användningsområden mot skabb, sår och gulsot. Men eftersom växten också hörde ihop med Jungfru Maria och ofta ses avbildad på medeltida konstverk där den symboliserar den Helige Anden så kunde den även var bra mot sorg och nöd. Men då ansågs växten även vara giftig. Här i Kulturens örtagård finns både enkla och dubbla aklejor vilket har odlats med säkerhet sedan 1600-talet.

Krusmynta *Mentha spicata* 'Crispa'



Mynta släktet är mycket stort och har sitt ursprung i Europa men finns numera i större delen av världen. Ända sedan forntiden har man odlat myntor som läkeväxt. Just krusmyntan med sina krusiga blad anses vara en variant av grönmyntan *Mentha spicata*. I den grekiska mytologin berättas det om dödsjuden Hades som uppvaktade den vackra nymfen Minthe. Men Hades fru Persefone blev svartsjuk och förvandlade henne till en växt; mynta. Örten har ansetts öka sexlusten medans vissa påstod det omvända. För kvinnor som led av mjölkstockning kunde krusmynta hjälpa och när man ville avsluta en amningsperiod. Krusmynta är god i äppelpajer eller i mintgelé.



Malört *Artemisia absinthium*

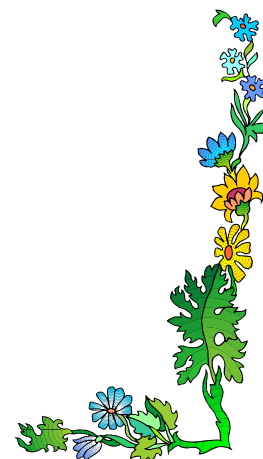


Här har vi en välkänd ört med över 400 arter varav de flesta finns på norra halvklotet. Malörten trivs i torra och varma lägen och har använts som avskräckande medel mot löss, ohyra och råttor. Men som läkeört gavs den för att bota mag- och maskbekymmer. Örten blir ofta en förvedad halvbuske med sina gråludna och finflickiga blad. Malörten är för många känd som den bittra snapsörten som i allt för starka doser kan ge svåra kramper och till och med vara dödande.

Vit nysrot (Prustrot) *Veratrum album*



Denna pampiga växt hör hemma i Nordasien, Nordafrika och centrala Europa. En gång i tiden var den antikens viktigaste läkeört. Av roten tillverkades ett pulver som gör så att man nyser eller prustar och det var nyttigt för hälsan. Men att nysa var också ett tecken på sanningsägande. Växten är giftig och kan ge hudirritationer vid kontakt och genom tiderna har man utvunnit komplicerade droger som använts på olika sätt. Bland annat kan den sänka blodtrycket men det krävs stor kunskap om växter för att få fram en sådan medicin.



Ruta 6

Grönmynta *Mentha spicata*



Precis som krusmyntan så har den sitt ursprung i Europa. Men även om smaken på både krusmyntan och grönmyntan är mycket lika så är det alltså saknaden av de krusiga bladen som främst skiljer dessa sorter från varandra. Engelsmännen föredrar dock grönmyntan till sin mintgelé och till den typiska engelska mintsåsen. Annars så har grönmyntan använts till te för att lindra förkylning eller i olja som man masserade kroppen med vid muskelvärk.

Munkhätta *Arum cylindraceum*

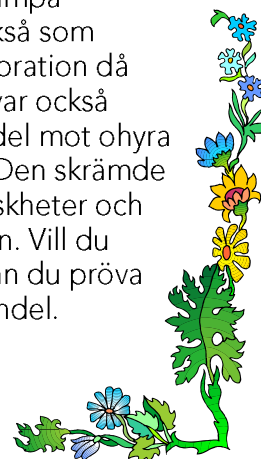


Numera har denna knöl som tillhör kallväxterna förvildats, främst här i Skåne, där den trivs i fuktiga lägen. Förr användes den inom folkmedicinen då den främst användes mot astma och reumatiska besvär. Men den odlades även som kryddväxt då den i folkmun kallades "dansk ingefära". På våren syns de ihoprullade fläckiga bladen som döljer de små blommorna, längre fram på säsongen kommer de starkt lysande orange bären tätt packade på kolvar. Mycket iögonfallande, men se upp, det är en giftig växt.

Lavendel *Lavandula angustifolia*



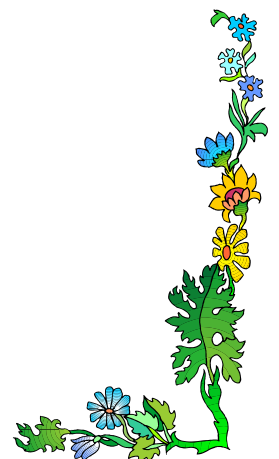
En välkänd och väldoftande ört från Medelhavsområdet som de flesta känner till. Långt tillbaks i tiden har den använt vid tvättning och tvättning just för sin doft skull. I Europa var det munkarna som spred växten som användes till många områden. Den kunde lindra stelhet i leder, pigga upp den som led av trötthet och dämpa huvudvärk. Men den ingick också som krydda i bakverk eller som dekoration då blommorna kanderades. Den var också effektiv som avskräckande medel mot ohyra som ville bosätta sig i textilier. Den skrämde även bort pest och andra hemskheter och var därför given i kyrkobuketten. Vill du slippa irriterande myggor så kan du prova att gnida in dig med färsk lavendel.



Pimpinell (Pimpinella) *Sanguisorba minor*



Örten finns vildväxande i södra Sverige och upp till Uppland. Den trivs i torra och kalkrika lägen och har använts inom många områden. Att smaksätta sitt vin med pimpinell skulle sprida glädje i alla fall om man får tro på Bellman. Men den fungerade även mot diarré, gaser i magen eller som sårstillande ört. Ibland planterades den längst gångar för att kvinnornas kjolar skulle nudda den och sprida sin väldoft.



Ruta 7

Balsamblad (Luktsalvia, Bondsalvia) *Tanacetum balsamita*

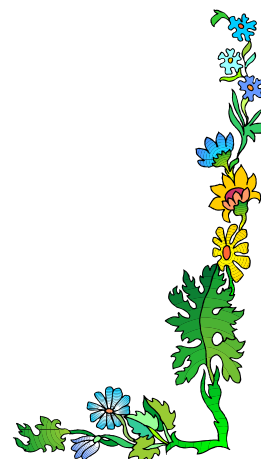


Ursprung i västra delen av Asien. Kom troligtvis till Europa under medeltiden, den örtkunniga nunnan Hildegard av Bingen skriver om den i sin örtbok. Den blev en mycket vanlig växt som förekom i de flestas trädgårdar. Under medeltiden användes den bland annat till att konservera och krydda öl. Men främst ingick den i kvinnornas kyrkobukett eftersom den sprider en väldoft. De gråa lite ludna bladen kunde även ligga i psalmboken som bokmärke. Örten har också använts till att bota melankoli, förkylningar och den var allmänt magstärkande. Får man ett bistic kan man gnida in sticket med ett balsamblad så lindras svedan.

Bergpion/Bondpion *Paeonia x festiva/Paeonia officinalis`Alba Plena´*



Arten är kommen från de bergiga områdena av Ungern och Albanien. Detta är den pion som har odlats längst i Europa just som medicinalväxt. Det latinska namnet *Paeonia* kommer från den grekiska myten om gudarnas läkare Paion som var så duktig att han vid sin död inte behövde komma till Hades dödsrike. Han förvandlades i stället till en vacker pion. För att få bäst effekt som medicinalväxt skulle man gräva upp rötterna tre dygn före månens nytändning. Den gav lindring till mångalna och till den som led av maran. Efter en tid förlorade den sitt värde som läkeväxt men fick fortsätta att pryda sin plats i örtgården.



Gåsört *Argentina anserina* (*Potentilla anserina*)

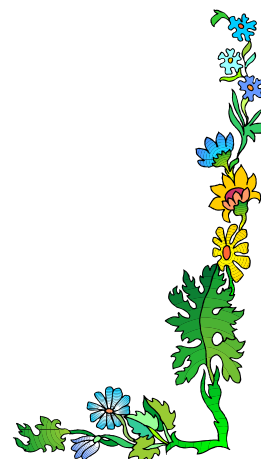


Gåsörten kan påträffas i hela Sverige och är en krypande växt som gör långa revor. Den blommar under högsommaren med gula små blommor. Genom historien har den använts för att dämpa diarréer och mildra mensvärk. Än idag rekommenderas den för kolik och andra magproblem. Hela växten är ätlig och med sina silverskimrande blad kan den dekorera vilken sallad eller tårta på ett glamoröst sätt.

Kungsmynta (Oregano, Vildmejram, Dosta) *Origanum vulgare*



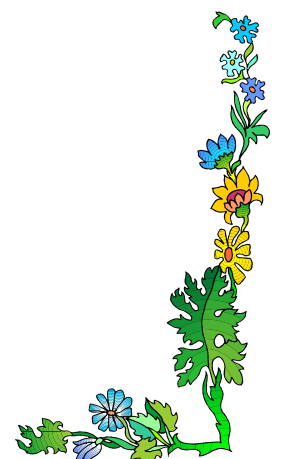
Kungsmyntan är vildväxande i Sverige men är hemmahörande i Södra Europa och Nordafrika. Örten är välkänd som medicinväxt och har använts bland annat mot diarré, hemorrojder, luftrörskatarr, förkylningar och snuva. Enligt medeltida tro skyddade den mot häxor och andra onda ting. Den var också ett motgift mot ormbett. Som krydda finns den omnämnd bland annat i Cajsa Wargs kokbok där den rekommenderas till ärtor. Örten användes flitigt av både grekerna och romarna i väldoftande parfymer och oljor. I Grekland planteras kungsmynta på gravplatser för att den döda ska ha det bra på "andra sidan". Vid grekiska bröllop binds speciella små kransar som brudparet ska bära på sina huvuden, detta ska ge lycka till de nygifta. Numera är kanske örten mest känd som pizzakryddan fram för andra.



Äkta Johannesört *Hypericum perforatum*



Ytterligare en välkänd ört som finns förvildad i Sverige. Den har använts under lång tid både som medicin- och kryddört. Den har använts för att läka sår, den löser kramper och är urindrivande. Den lindrar depressioner och utnyttjas flitigt ännu idag inom hälsoindustrin. Förr var växten vanlig vid växtfärgning av textilier och blommans knoppar smaksätter och ger en fantastisk röd vacker färg vid kryddning av sprit. Dess namn har den fått av berättelsen om Johannes döpare som fick sitt huvud avhugget. När huvudet bars fram till drottningen Herodias lär hon ha stuckit en hårnål i hans tunga. Några bloddroppar landade på marken och där växte sedan johannesörten upp.



Ruta 8

Apotekarros *Rosa gallica* 'Officinalis'

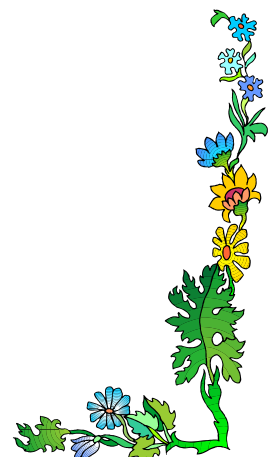


Rosen tillhör Gallica gruppen som är en mycket gammal ros och som har odlats i flera tusen år. Från början var det troligtvis kineserna som insåg dess skönhet och nyttighet för ca 2700 år sedan. Kanske var det korsriddarna som förde den med sig och under romartiden blev den oerhört populär runt Medelhavet. Rosen har använts för sin väldoft skull men också i matlagning och som medicin. Olja med rosenblad kan stärka blodkärlen och stimulera cirkulationen. Den var också en symbol för Jungfru Maria och ses ofta avbildad i konsten.

Groblad *Plantago major* 'Rubrifolia'



Det här är en välkänd art som återfinns i större delen av världen. Den har ett högt anseende som läkeväxt och omnämns tidigt i medeltida läkeböcker. Det görs många studier ännu idag på de goda egenskaper som grobladen har och att de innehåller sårläkande egenskaper är numera väldokumenterat. Men om du även vill lindra förkylning, hösnuva, öronvärk eller bihåleinflammation så kan du göra te av bladen. Lider man av klåda t ex kliande myggbett så kan man gnida in bettet med bladens växtsaft. De små fröna som man inom hälsokost kan hitta med namnet psylliumfrön är dessutom bra mot förstoppningar och irriterad tarmflora. Sorten som vi har här i örtagården heter 'Rubrifolia' och är en rödaktig och strimmig variant.



Läkerudbeckia *Echinacea pallida*

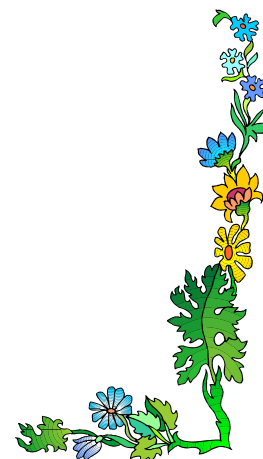


Växten kommer från Nordamerikas prärier och infördes i Europa under 1600-talet. Blommans mittdisk är taggig som en igelkott och det kan man utläsa genom det latinska namnet *Echinacea*. På grekiska heter igelkott; echinos. Det dröjde ganska länge innan man förstod att denna växt tillsammans med sina släktingar röd solhatt/röd rudbeckia *Echinacea purpurea* och liten läkerudbeckia *Echinacea pallida* var *angustifolia* innehöll bakteriehämmande ämnen som användes innan penicillinet upptäcktes. Numera används dessa tre växter mycket inom hälsomedicinen där den bland annat ger lindring vid förkylning. Det är främst roten som innehåller mest gynnsamma ämne men hela plantan kan användas och då som te eller till tinktur och alkoholextrakter.

Pipört *Centranthus ruber* 'Coccineus'



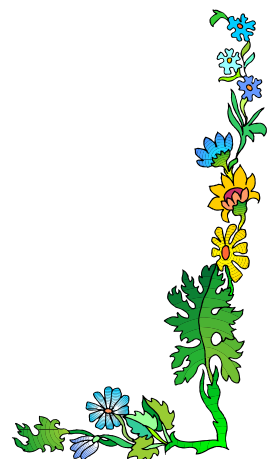
Den ganska så ovanliga örtagårdsväxten pipört kommer ursprungligen från centrala och mellersta Europa och omnämns av den engelska örtkännaren Gerard år 1597. Ur roten kan man dra ut ett preparat som kan lugna och lösa kramper. Men det är en mycket stark drog som inte bör intas mer än ett par dagar i sträck. I Italien och Frankrike äts riktigt späda blad i sallader men de smakar mycket bittert. Här i Kulturens örtagård fungerar den fram för allt som en bi- och fjärilsdragande växt.



Violrotsiris *Iris germanica* 'Florentina'



Just denna art av iris växer i gynnsamma lägen i Europa och Nordamerika. Sitt sortnamn 'Florentina' är den ha fått genom sin anknytning till staden Florens, där man ännu idag odlar violrotsiris flitigt runt om staden och i övriga Toscanaområdet. Den anses vara modellen till den heraldiska franska liljan. Det var den torkade roten som med sin typiska violdoft användes till parfymtillverkning och i potpurrier. För att få väldoft i sin tvätt kunde man använda den torkade roten i skölvattnet. I färskt tillstånd är roten doftlös och dessutom giftig och kan ge hudirritation.



Ruta 9

Fingerborgsblomma *Digitalis purpurea*



Det här är en växt som finns i hela Europa. Den har använts under många hundra år som hjärtmedicin men blev inte erkänd som läkeväxt förrän i slutet av 1700-talet. Den har också använts mot svullnader och sår. I en del länder förknippas man fingerborgsblomman med oknytt och älvor. På vissa håll kallas därför växten för älvahandske. Det är en mycket giftig växt.

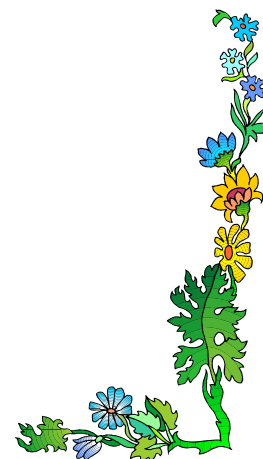
Hjärtstilla (Bonässla) *Leonorus cardiaca*



Växten är hemmahörande i Asien och var förr en vanlig medicinalväxt som odlades i kryddgården. Numera är den sällsynt och bör vårdas och spridas igen. Hjærtstilla gav oroliga hjärtan lugn och den ansågs även ge allmän kraft och styrka till välbefinnandet. Diktaren Erik Axel Karlfeldt har tillägnat växten en dikt:

*"Stilla och skumt är på heden,
dagssus och dagsljus dö hän.
Stjärnorna skönjas, och veden
lyser från murkande trån.
Nu när jag uppstår ur rosornas rus,
flyktat med sommarens vindar
Och ljus –
Hjærtstilla smärtstilla
blommar du nu kring mitt hus?"*

Hjærtstilla är en av de växter som är hittade i Lunds stads kulturlager från 1050–1300.



Läkevänderot *Valeriana officinalis*

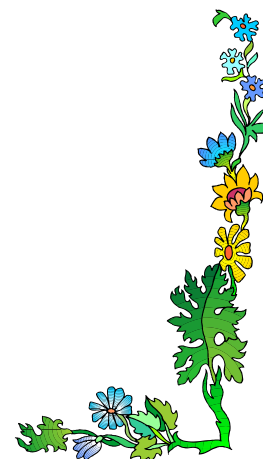


Återfinns i hela Europa och västra Asien och är en mycket gammal läkeväxt. Men den har också använt som en trolldomsört då den ansågs stänga häxor ute om man såg till att hänga en bukett med vänderot över dörren. Därifrån har den fått sitt namn, häxan fick vända i dörren = vänderot. Den skyddade givetvis allmänt mot all slags trolldom. Många känner annars till vänderotens medicinska egenskaper som lugnande och nervstärkande medel men det är kanske då det latinska namnet *Valeriana* som mest känns igen. För övrigt dras både katter och råttor till vänderotens doft och det påstås att Råttfångaren i Hameln hade en bit rot i fickan som gjorde att råttorna kom. En ytterligare god egenskap med växten är att den höjer jordens fosforhalt och stimulerar maskarnas aktivitet och därför kan den vara bra att samplantera med andra grönsaker för att gynna dessa.

Polkagrisros *Rosa gallica* 'Rosa Mundi'



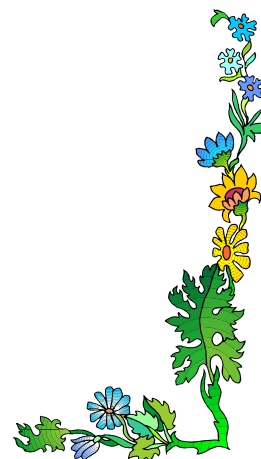
Finns det något så vackert som när den randiga polkagrisrosen blommar? Den är en mutation av Apotekarrosen *Rosa gallica* 'Officinalis' och härstammar precis som den från Kina. Den har använts på samma sätt inom skönhetsvård, i matlagning och som medicin. Varför inte kandra några vackra kronblad genom att pensla dem med äggvita och strö florsocker över? Vackert på efterrätter/bakverk. Eller blanda kronblad i en genomskinlig burk med strösocker, det blir till ett ljuvligt rossocker som kan förhöja en tallrik fil/yoghurt under den kalla årstiden.



Saffranskrokus *Crocus sativus*



Troligtvis dök de första saffranskrokusarna upp vid Medelhavet och uppstod från en annan art *Crocus cartwrightianus*. Den är världens dyraste krydda och det kan man förstå när man inser att det krävs mellan 100 000–150 000 märken för att få ihop 1 kg saffran. Skörden görs för hand ännu idag och det är Iran som är världsdominerande som producent. Redan 4000 före Kristus omnämns kryddan på en sumerisk lertavla och även i Bibeln finns saffran nämnd. Men man bör veta att saffran egentligen är mycket giftig och att större mängder kan leda till döden. Här i Norden vet man att saffran importerades redan på 1300-talet och att den förutom i matlagning också användes till färgning av textilier. Att lyckas med sin odling av saffranskrokus här i Sverige är en stor chanstagning, våra blöta vintrar får ofta lökarna att ruttna bort. Och de vill även "bakas" ordentligt i jorden under sommaren. Men när de blommar och det gör dem på hösten i september-oktober så lyser de med extra kraft.



Vinruta *Ruta graveolens*

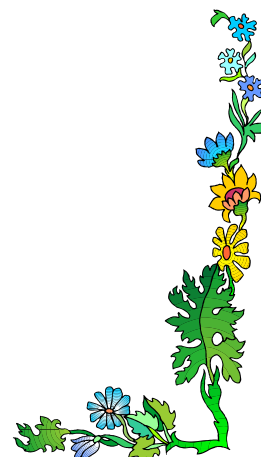


I torra jordar i södra Europa speciellt runt Medelhavet kan vi hitta vinrutan. Dess vackra blad säga vara förlagan till kortlekens klöversymbol. I bibelns Lukasevangeliet 11:42 kan man läsa Jesus ord: " Ve er, fariséer som ger tionde av mynta och vinruta..." Det här har varit en riktig trolldomsört då den kunde skrämja själva djävulen på flykt. Mot allahanda förgiftningar kunde den hjälpa såsom giftiga svampar och ormbett. För att skydda sig mot pest kokade munkarna örten med vin, därav sitt namn. Och genom att bära den i små tygpåsar runt halsen skyddade den även mot ondska. Som läkeväxt gav den bättre syn och framför allt kunde den stärka det inre seendet så att man kunde upptäcka om någon hade "ett ont öga" mot en. Te på vinruta kan driva ut mask i magen men den kan även stärka skelettet och tänderna. Däremot är örten otroligt bitter och knappast njutbar i matlagning. Även vinrutan har hittats i Lunds kulturlager från 1050–1300.

Väggört *Parietaria officinalis*



Här har vi ännu en ört som numera är sällsynt i Sverige men som till vår stora glädje, här på Kulturen, tycks trivas lite var som helst. Nu är den åter inrättad i örtagården eftersom den har haft en stor och viktig roll som medicinväxt allt sedan den infördes under medeltiden från södra Europa. Örtens utseende är knappast speciellt iögonfallande, mest lik brännässlan. Den tillhör också nässel familjen. Som medicin har den bland annat använts som laxerande medel och som urindrivande.



Ruta 10

Blodtopp (Blodstill, Bloddroppegräs, Blodtoppsört) *Sanguisorba officinalis*

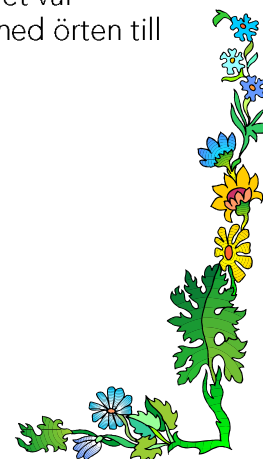


Med många olika tilltalsnamn så hör den hemma i norra jordklotets varmare delar där den trivs i varma och torra lägen. Redan för ca 2200 år sedan använde kineserna växtens rot i medicinskt syfte där dess blodstillande egenskap har varit den främsta. Dess latinska namn *Sanguisorba* betyder: Sanguis = blod och sorbere = svälja, sörpla. Här i västerlandet har hela örten använts i samma syfte och under medeltiden användes den även inom köket. Det är en bitter ört så vill man krydda sin sallad eller soppa med blodtoppen så bör man plocka unga blad och blomknoppar.

Fjällkvanne (Kvanne) *Angelica archangelica*



Här är ytterligare en pampig växt som tillhör selleriväxterna. Den är en av de tidigaste örter som vi vet har odlats här i Norden då de odlades i speciella kvannegårdar/kvannehagar. Det kan man läsa om i lagtexter från tidig medeltid. Plockade man av örten i någon annans kvannegård var straffet hårt, det får oss att förstå hur ansedd örten var! I det samiska folkets kosthållning har fjällkvanne varit en viktig del. Några blad i mjölken från renarna gjorde den hållbar i flera månader. Ordet kvanne kommer också från det norsk-samiska språket. Användningsområdet har varit enormt, allt från medicin, magi, häxkonster och till godis. Som läkeväxt kunde den bota tandvärk, hosta och ett pulver gjort av växten kunde strös över kläderna och på så sätt skyddades man från alla möjliga sjukdomar. Det latinska namnet *Angelica* betyder ju också ängel och *archangelica* betyder ärkeängel vilket hör ihop med berättelsen om att det var ärkeängeln Gabriel som kom med örten till människornas skydd.



Isop *Hyssopus officinalis*

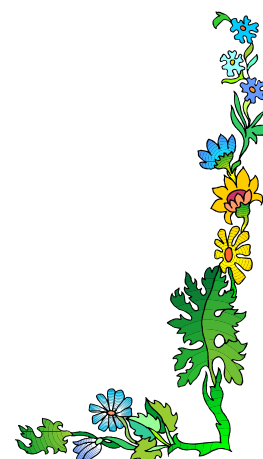


Den här omtyckta örten hör hemma i Medelhavsländerna men har spridits runt om i världen eftersom den har använts inom en rad olika områden. Den har använts i matlagning, som tobak och som medicin. Man har bland annat tvättat de spetälske med vatten innehållande isop eftersom det gav en antibiotisk verkan. Det finns nämligen ett mögel på isopens blad som är den samma som man producerar penicillin av. Att göra te med isop kan dessutom ta bort heshet och ge bättre aptit. Det går att krydda sitt brännvin med örten som då får en ganska bitter smak, den "supen" var speciellt hälsosam trodde man förr i tiden. Isopen var en självklar växt i kyrkobuketten. Och alla insekter tycks älska den!

Kryddtimjan *Thymus vulgaris*



Den här örten finns över hela världen men framför allt runt Medelhavet. Den användes redan av egyptierna vid balsamering av deras döda. I Grekland lade man den i badvattnet och brände den i rökelsefat, medans romarna hade den som luftrenande växt inomhus. Under medeltiden drack man en dryck med kryddtimjan i för att få se älvor. Numera vet man att växten innehåller antiseptiska ämnen som kan hjälpa mot eksem och som liniment vid reumatisk värk. Att dricka te med kryddtimjan hjälper vid halsont och förkylning men ska även hjälpa vid baksmälla.



Libbsticka (Libersticka, Losticka, Löpersticka) *Levisticum officinale*

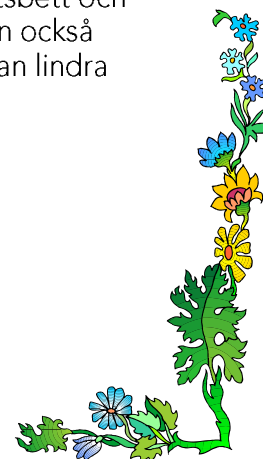


Den här storväxta örten härstammar från Asien men finns numera spridd över stora delar av världen där den förekommer i vilt tillstånd. Den här växten var viktig för alla häxor eftersom en dekokt på libbsticka skulle öka sexlusten. De gamla grekerna tuggade dess frö för att bli kvitt gaser i magen och underlätta matsmältningen. Om man var på långa vandringar under medeltiden så lade man blad från libbstickan i skorna eftersom det gjorde fötterna mindre trötta. Många planterade en libbsticka utanför sin dörr för att hålla råttor och andra skadedjur borta. Då som nu används bladen i matlagningen där den i lagom mängd kan förhöja grönsaks- och fiskrätter. Detta är en ört som man antingen gillar eller inte.

Taklök *Sempervivum tectorum*



Denna fetbladsväxt kommer från bergstrakterna i centrala och södra Europa. Dess namn har den fått för att den för över 2000 år sedan växte som taktäckning. Det påstås att den grekiska guden Jupiter eller den romerska guden Zeus skapade växten till människorna som ett skydd mot åska och eld. Här i Norden fördes denna tro över på Asatrons Tor som var den gud som framkallade åska. Därför kallas taklök i folkmun för Tore-skägg bland annat i Närke och Dalarna. Här i Norden ansågs växten dessutom hålla alla typer av onda varelser borta från ens hus om man bara såg till att ha taklök planterat på taket. Växtens medicinska egenskaper sitter i växtsaften som kan lindra brännsår, insektsbett och andra hudbesvär. Men man kan också brygga ett te på bladen som kan lindra halsont och munsår.



Ruta 11

Kransborre *Marubium vulgare*

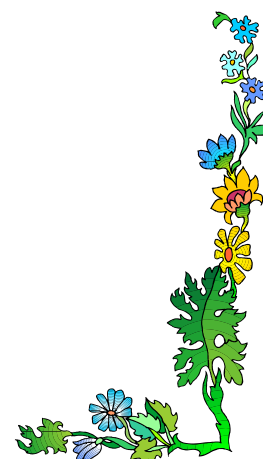


Den här örten hör hemma i hela Europa men även i västra och centrala Asien där den växer i alla slags biotoper. Här i Sverige är den numera sällsynt och fler bör odla den för att upprätta dess värde. Den kanske inte drar till sig blicken i första taget men dock insekter när den blommar med sina lila kransställda blommor i våningar. Men dess goda egenskaper gör att den ännu idag flitigt används i t ex hostmediciner och för att stabilisera ojämn hjärtrytm. Den har också använts mot feber och för att behandla malaria. Genom att dricka te av bladen kan man också mildra förstoppning. Dessa egenskaper gör att den har använts allt sedan medeltiden.

Läkebetonika (Humlesuga) *Stachys officinalis/Betonica officinalis*



Numera är den sällsynt som vildväxande här i Norden men var en gång i tiden en betydligt vanligare växt. Den hör hemma bland annat i Europa och kanske borde vi vårda den bättre framöver och se till att den planteras igen. Dess läkande egenskaper har många diskuterat genom årens lopp men egyptierna gav den magiska värden, på 1000-talet ansågs den skydda mot djävulen, mot slutet av 1500-talet var den bra mot bett av galna hundar eller ormar. Fram på 1700-talet kunde den användas som tobak eller som snus. Numera bör man inta den för att ta bort huvudvärk skapad av stress eller om man lider av utmattningssymptom. Med andra ord verkar det vara en läkeört eller trolldomsört med skiftande karaktär.



Läkemalva (Alteaört) *Althaea officinalis*



En storväxt ört som ibland kan förväxlas med stockros har en stor utbredning över världen. Från Sibirien, Nordamerika till Australien. Den trivs bland annat vid havens salta vatten. Sitt latinska namn *Althaea* kommer från ordet altheo som på latin betyder "jag läker". Den har också använts till sårläkande omslag men även till lindring av halsont, magbesvär och tandvärk. Romarna tyckte dessutom om den som grönsak och fyllde sina helstekta spädgrisar med örten. Dessutom smaksattes godiset marshmallows från början av läkemalva som i sin tur var en medicin som egyptierna kokade av växtens rot. Därför måste det väl vara nyttigt med marshmallows?

Piplök (Salladslök) *Allium fistulosum*



Härstammar från Sydostasien. Den odlas i stora mängder i Kina och Japan och är kanske deras viktigaste löksort. Numera är den spridd över hela världen och används flitigt i hushållet. Dess namn har den fått för att den har ihålliga stjälkar eller "pipor". Men här i Sverige har den också kallats för vinterlök och kållök, kanske för att den är en flerårig sort som håller sig grön större delen av året. När den blommar får den stora vita och lite luddiga klotrunda blommor. Förr kunde man hänga knippen av piplök, men även andra sorters lök, utanför sin dörr för att hålla sjukdomar och annat ont på avstånd. Men saften från löken kunde också läka skottskador och brännsår efter krut. För den som vill odla piplök räcker det med en kruka, den trivs att stå lite trångt.



Ruta 12

Brudbröd *Filipendula vulgaris*

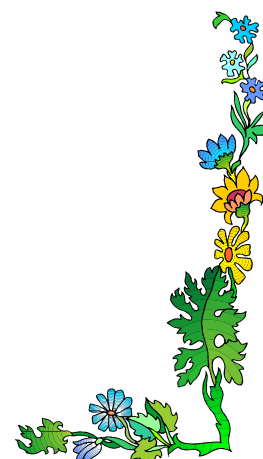


Här har vi en vanlig torrmarksväxt som växer naturligt i Europa och Asien bland annat. Vid nödår har man använt växtens rotknölar till brödbaket och grisar lär vara speciellt förtjust i knölar. Blommorna som är vita och sitter på ca 50 cm höga blomstänglar, som ger ett lite "rufsigt utseende", blommor under perioden maj-juli. Förr i tiden var dessa blommor vanliga att binda girlanger av vid bröllop och ibland strödde man ut den på golvet då den ger en angenäm doft.

Luftlök (Egyptisk luftlök, Trädlök, Topplök, Catawissa) *Allium cepa* var *proflerum*



Troligtvis är det här en lök som har uppstått i Asiens bergstrakter och som är en korsning mellan vanlig gul lök *Allium cepa* och piplöken *Allium fistulosum*. I Sverige har den odlats sedan 1800-talet och är en ganska ovanlig sort numera. De små lökhuvudena som bildas uppe i luften blir ofta ganska tunga och faller ner mot marken. På så sätt skapar den fler avkommer som gör att löken är flerårig och blir en långvarig vän i örtagården. Smaken är mild och god och kan användas i köket, gärna i sallader. Men den är också god som inlagd syltlök. Som många andra lökar ska den medicinskt kunna hjälpa mot förkylningar, magkatarr men även öka potensen hos män som förlorat "sin kraft" genom stress.



Uppländsk vallört *Symphytum x uplandicum*



Den här pampiga växten med sina sträva blad är en korsning mellan äkta vallört *Symphytum officinale* och fodervallört *Symphytum asperum*. Från början härstammar den från Europa och Asien men finns nu förvildad på många platser. Från början var det den äkta vallörten som användes som läkeväxt eftersom man upptäckte dess enorma kraft att läka ihop sår. Därför kallades växten också för benvälla, den läkte ihop bensår effektivt. Te på vallört var allmänt välgörande och gavs vid förkylningar och luftkatarr. Idag är man lite mer försiktig med användningen av örten eftersom amerikansk forskning har funnit cancerframkallande ämnen. Men däremot har Japans forskning visat intresse för dess stora innehåll av proteiner och B-vitaminer. En riktig insektmagnet är den hur som helst och det kan vara nog så bra!

