

# Örterna på Glava Hembygdsgård

2 rev upplagan

Av Maj Karlsson (första upplagan)

Här i örtagården finns det 26 rutor med omkring 60 olika krydd- och medicinalväxter.

De flesta kom till vårt land genom munkarna från mitten av 1100-talet och några århundraden framåt. Men allt sedan urminnes tider har människan sökt bot mot olika sjukdomar i naturens örter. Man har funnit frön från läkeväxter i stenåldersgravar. Lertavlor med kilskrift, som härstammar från omkring 4000 år f. Kr., beskriver olika örter.

Den förnämsta källan är en papyrusrulle, som återfanns vid en mumie i en egyptisk gravkammare och som kallas Papyrus Ebers. Man anser att den kom till omkring 1550 f. Kr.

Rullen är 20 m lång och 30 cm bred och innehåller omkring 800 recept och 700 olika droger på krydd- och medicinalväxter. Här nämna bl.a. aloe, malört, pepparmynta och cikoria.

Så innehållsrik är inte denna förteckning över vår örtagård, men förhoppningsvis till någon vägledning.

*Välkommen till Örtagården*

## Alfabetisk förteckning: svenska namn

### Svenskt namn

Anis  
Backtimjan  
Basilika  
Bergsmynta  
Blodtopp  
Björnrot  
Blåklint  
Cikoria  
Citronmeliss  
Daggkäpa  
Dragon  
Fingerborgsblomma  
Fläder  
Fänkål  
Gammaldags rosor  
Gräslök  
Grönmynta  
Gul lök  
Gullviva  
Gurkört  
Hampflokel  
Hjärtstilla  
Humle  
Isop  
Johannesört  
Kamomill  
Kattmynta  
Koreansk anisisop  
Kornvallmo  
Krusmynta  
Kummin  
Kungsljus

### Latinskt namn

Pimpinella anisum  
Thymus serpyllum  
Ocimum basilicum  
Satureja vulgaris  
Sanguisorba officinalis  
Meum athamanticum  
Centaurea cyanus  
Cichorium intybus  
Melissa officinalis  
Alchemilla vulgaris  
Artemisia dracunculus  
Digitalis purpurea  
Sambucus nigra  
Foeniculum vulgare  
Rosa  
Allium schoenoprasum  
Mentha spicata  
Allium cepa  
Primula veris  
Borago officinalis  
Eupatorium cannabinum  
Leonurus cardiaca  
Humulus lupulus  
Hyssopus officinalis  
Hypericum perforatum  
Matricaria recutita  
Nepeta cataria  
Agastache rugosa  
Papaver rhoeas  
Mentha spicata crispia  
Carum carvi  
Verbascum thapsus

Kärleksört  
Lager  
Lavendel  
Libbsticka  
Lin  
Lungrot  
Lungört  
Malört  
Marockansk mynta  
Mattram  
Mejram  
Myskmalva  
Mörkt kungsljus  
Nattljus  
Oregano  
Pepparmynta  
Pepparrot  
Persilja  
Pimpinell  
Purjolök  
Renfana  
Ricin  
Ringblomma  
Rosengeraium  
Rosmarin  
Rölleka  
Salvia  
Smultron  
Solros  
Spansk körvel  
Stormhatt  
Såpnejlika  
Taklök  
Temynta  
Timjan  
Trädgårdsnattviol

Sedum telephium  
Laurus nobilis  
Lavendula angustifolia  
Levisticum officinale  
Linum usitatissimum  
Chenopod. Bon.Henricus  
Pulmonaria obscura  
Artemisia absinthium  
Mentha villosa spicata  
Tanacetum parthenium  
Origanum majorana  
Malva moschata  
Verbascum nigrum  
Oenothera biennis  
Origanum vulgare  
Mentha piperita  
Armoracia rusticana  
Petroselinum crispum  
Sanguisorba minor  
Allium porrum  
Tanacetum vulgare  
Ricinus communis  
Calendula officinalis  
Pelargonium graveolens  
Rosmarinus officinalis  
Achillea millefolium  
Salvia officinalis  
Fragaria vesca  
Helianthus annuus  
Myrrhis odorata  
Aconitum napellus  
Saponaria officinalis  
Sempervivum tectorum  
Monarda didyma  
Thymus vulgaris  
Hesperis matronalis

Vinruta  
Vitlök  
Vänderot  
Åbrodd  
Ålandsrot

*Ruta graveolens*  
*Allium sativum*  
*Valeriana officinalis*  
*Artemisia abrotanum*  
*Inula helenium*

## Växtbeskrivningar

### **Anis** *Pimpinella anisum*

Livslängd:	Ettårig
Höjd:	20-40 cm
Blommor:	Vita
Härstamning:	Östra Medelhavsområdet
Användning:	Det torkade fröet i bakverk. Oljan som utvinnes ingår i likörer, bröstkarameller (Kungen av Danmark).
Medicinskt:	Slemlösande, hostdämpande, kramplösande, lindrar nervösa besvär.
Historiskt:	Som graviditetstest. Kvinnan åt krossade anisfrö, gick sedan till sängs. Fick hon klåda runt naveln var hon gravid.

### **Backtimjan** *Thymus serpyllum*

Livslängd:	Perenn
Höjd:	5 cm krypande
Blommor:	Rödlila
Härstamning:	Sydeuropa
Användning:	Samma som timjan, men anses ha större verkan

### **Basilika** *Ocimum basilicum*

Livslängd:	Ettårig
Höjd:	30 – 40 cm
Blommor:	Vita – rosa
Härstamning:	Indien
Användning:	Populär kökskrydda
Medicinskt:	Lugnande, kramplösande, aptitökande, matsmältningsbefrämjande. Att andas in doften från en droppe växtsaft livar upp tankeverksamheten.
Historiskt:	En av Orientens äldsta läkemedel. Man har funnit spår av basilika i gravkammare från ca 3500 år f. Kr. Lär ha grönskat på Kristi grav efter uppståndelsen . Sägs öka älskogslusten samt hålla flugor borta.

### **Bergsmynta** *Satureja vulgaris*

Livslängd:	Flerårig
Blommor:	
Användning:	Krydda samman med salvia. Gott te. Lockar bin, humlor och fjärilar.
Medicinskt:	Oljan från växten lär lindra tandvärk. Teet verksamt mot förkylningar och menstruationsbesvär.
Historiskt:	Plinius (29-79 e Kr.) rekommenderade bergsmynta mot urineringsbesvär och blåskatarr. Ansågs vara ett abortmedel.

### **Björnrot** *Meum athamanticum*

Livslängd:	Flerårig
Höjd:	30-60 cm
Blommmor:	Vita
Användning:	Bladen kan användas som dill eller persilja
Historiskt:	Användes i antiken för att underlätta förlossningar. I Norden tillägnad guden Balder.

### **Blodtopp** *Sanguisorba officinalis*

Livslängd:	Perenn
Höjd:	30-90 cm
Blommor:	Röda
Härstamning:	Vild på Gotland
Användning:	Blodstillande. Skalad rot på små brännsår. Extrakt på roten mot tandköttinflammationer och behandling av sår och hemorrojder. Späda blad i sallader.
Historiskt:	Mot diarré, rabies. Aromtillsats i viner.

### **Blåklint** *Centaurea cyanus*

Livslängd:	Ettårig
Höjd:	30 – 80 cm.
Blommor:	Blå, ibland vita eller rosa.
Användning:	Huvudsakligen av kulturhistoriskt intresse.
Medicinskt:	Urindrivande, sammandragande.
Historiskt:	Förr trodde man att blåklint hade en gynnsam inverkan på synen särskilt hos blåögda personer. ”Lika botar lika”.

**Cikoria** *Cichorium intybus*

Livslängd: Perenn  
Höjd: 80 – 150 cm  
Blommor: Blå  
Härstamning: Egypten  
Användning: Mest känd är den rostade roten som kaffesurrogat, men blad och blommor kan blandas i sallader.  
Medicinskt: Milt laxerande, urindrivande, stärkande  
Historiskt: Linné rekommenderade cikoria mot ”melankoli, hypokondri, hemorrojder och podager”. Cikoria var också trolldoms- och kärleksört. Flickans älskade gick till sjöss och kom aldrig mer igen. Därför grät hon så hennes ögon förvandlades till blå cikoriablommor.

**Citronmeliss** *Melissa officinalis*

Livslängd: Perenn  
Höjd: 50-80 cm  
Blommor: Vita  
Härstamning: Sydeuropa  
Användning: Med sin citronsmak en användbar krydda i sallader, fiskrätter, fågel och vilt. Till fruktsallad, gelé, frukt och vindrunkar.  
Medicinskt: Lugnande kramplösande, lindrar huvudvärk och förkylningsfeber.  
Historiskt: Kallas för Hjärtansfröjd, eftersom den fördriver melankoli och gör hjärtat ungt. Utnämndes på 1400-talet till livselixir. Citronmeliss är sedan ett par tusen år känd som en av de förnämsta bi- och honungsväxterna

**Daggkåpa** *Alchemilla vulgaris*

Livslängd: Perenn  
Höjd: 5-30 cm.  
Blommor: Små, gulgröna  
Användning: En blandning av daggkåpe- och gullviveblad ge ett fint te. Unga blad i sallader.

Medicinskt: Sårhälsande, sammandragande, bra vid klimakteriebesvär.  
Historiskt: Har använts av alkemister för att framställa de vises sten. Kallas ibland ”Vår frus mantel” eller ”kvinnans bästa vän”. Starkt sammandragande. Man trodde länge att daggkåpa kunde återställa förlorad jungfrudom och ge hängbröst en ny fasthet

**Dragon** *Artemisia dracunculus*

Livslängd: Perenn  
Höjd: 1 – 1.5 m.  
Blommor: Små, gröna.  
Härstamning: Sydryssland, Sibirien.  
Användning: Det finns två slags dragon, rysk och fransk och den franska är den förnämsta. Den ryska förökas genom frö, den franska genom delning eller med sticklingar. Det är den franska som används som krydda i matlagningen. Ingår i bearnaise- och holländaisesåser, i kryddsmör till ägg- och fiskrätter. God i vinäger.

Medicinskt: Dragon är rik på jod, mineralsalter, A- och C-vitamin. Den är aptitökande, matsmältningsbefrämjande, kramplösande, antiseptisk.

Historiskt: Dragon förknippades med drakar och ansågs verksam mot ormbett. Fördes hit till vår världsdel antingen i samband med mongolinvasionerna eller av hemvändande korsriddare på 1200-talet.

**Fingerborgsblomma** *Digitalis purpurea*

Livslängd: Tvåårig.  
Höjd: 100 – 150 cm.  
Blommor: Vita, rosa, violetta.  
Användning: Fingerborgsblomma är giftig och ingen del får användas i hushållet.  
Medicinskt: I över 200 år har digitalis varit vår viktigaste hjärtmedicin. Den är även urindrivande.  
Historiskt: Har urgamla anor och användes redan på 900-talet i England och Irland mot vattusot

**Fläder** *Sambucus nigra*

- Livslängd: Perenn buske  
Höjd: Upp till 5 m.  
Blommor: Gulvita  
Bär: Svartvioletta  
Användning: Blommor och bär till saft  
Medicinskt: Innehåller C-vitamin och karotin och är svett- och urindrivande, kramplösande, bra vid förkylning  
Historiskt: Kärnor har hittats i stenåldersgravar. I folktron var flädern helgad åt gudinnan Freja och kunde skydda människor mot onda makter och skänka ett fridfullt sinne.  
OBS Förväxla inte med druvfläder (*Sambucus racemosa*) som har grönaktiga blommor och röda bär och är giftig.

**Fänkål** *Foeniculum vulgare*

- Livslängd: Perenn  
Höjd: 200 cm  
Blommor: Gula, små  
Härstamning: Medelhavsområdet  
Användning: Varje del av plantan ätbar. Fröet som brödkrydda, i fiskrätter och såser. Knölen kokas som rotgrönsak, hackat blad och stjälk i sallader.  
Medicinskt: För bättre matsmältning och mot förstoppning. Ångbad mot slapp och påsig hy.  
Historiskt: Roms gladiatorer stärkte sig med fänkål före drabbningen och damerna höll sig slanka med fänkålste.

**Gammaldags rosor** *Rosa*

- Livslängd: Perenn  
Höjd: 60-150 cm  
Blommor: Rosa, röda, vita  
Användning: Av rosenblad kan man göra saft och gelé. Kander till garnering.  
Medicinskt: Rosenvatten är stimulerande för hyn och rosenolja stärker blodkärlen, stimulerar cirkulationen. Nyponrosor är rika på C-vitamin.

- Historiskt: Rosor har omnämnts på en lertavla i Ur i Kaldén från år 2600 f. Kr.

**Gräslök** *Allium schoenoprasum*

- Livslängd: Härdig perenn  
Höjd: 20 – 40 cm  
Blommor: Violetta  
Användning: I matlagningen, som krydda i många olika rätter, t ex. i gräddfilen till sill. Innehåller A- och C-vitamin och en svavelhaltig eterisk olja verksam vid magbesvär.  
Historiskt: Mot andtäppa, hosta, gikt och skörbjugg.

**Grönmynta** *Mentha spicata*

- Livslängd: Perenn  
Höjd: 60-80 cm  
Blommor: Blålila  
Användning: Klippas färsk över grönsaker, sallader och potatis. Mintsås och mintgelé till lamrätter. Smaksättning av tuggummi (spearmint).  
Historiskt: Mot diarré, urinvägsbesvär, dålig andedräkt, hicka och huvudvärk.

**Gullviva** *Primula veris*

- Livslängd: Perenn.  
Höjd: 10 – 20 cm  
Blommor: Gula.  
Användning: Till sylt, vin, sallad. Blommor, blad och rot kan användas.  
Medicinskt: Slemlösande, urindrivande, lätt laxerande. Verispatiller mot hosta framställdes ur roten.  
Historiskt: Kallas också majnycklar eller Sankte Pers nycklar och rekommenderades redan på 1100-talet mot melankoli. I Finland under kriget rostade man roten och använde som kaffesurrogat.

**Gul lök** *Allium cepa*

- Livslängd: Flerårig  
Användning: I matlagning

Medicinskt: Vid hjärt- och kärlsjukdomar, sänker kolesterol, reglerar blodsocker, motverkar blodpropp.

**Gurkört** *Borago officinalis*

Livslängd: Ettårig

Höjd: 40-80 cm.

Blommor: Blå.

Härstamning: Sydeuropa.

Användning: Smaken påminner om gurka och kan blandas i sallader eller kokas som spenat, Blommorna kan frysas i iskuber och blandas i drinkar och saftbål eller kanderas och pryda tårter.

Medicinskt: Rik på kalcium. Innehåller GLA, som kan lindra kärlkramp, sänka blodtrycket, motverka allergier och klimakteriebesvär. Frigör adrenalin.

Historiskt: Gurkört hade förmåga att bringa lycka och glädje, att trösta och inge mod och att bota hjärtesorg

**Hampflockel** *Eupatorium cannabinum*

Livslängd: Perenn

Höjd: 60 – 150 cm

Blommor: Ljusröda

Användning: Används inte i hushållet

Medicinskt: Galldrivande, laxerande, blodrenande, kräkningsframkallande.

Historiskt: Ansågs sårläkande och i folktron använde skadade hjortar hampflockelblad på sina sår. Numera är nog det enda användningsområdet att hållaflugor och getingar borta.

**Humle** (*Humulus lupulus*)

Livslängd: Perenn

Höjd: 5-7 m

Blommor: gulgröna

Användning: Vid öltillverkning

Medicinskt: Lugnande, sömnbefrämjande, kramplösande, urindrivande, innehåller östrogen.

Historiskt: Humle slingrar sig alltid motsols. Han- och honblommor växer på olika plantor och det är endast honplantorna som kommer till användning. Enligt svensk lag från 1422 skulle varje hemman ha minst 40 humlestänger. Lagen fanns kvar till 1860.

**Isop** *Hyssopus officinalis*

Livslängd: Perenn

Höjd: 40 – 60 cm.

Blommor: Blå.

Härstamning: Medelhavsländerna.

Användning: Smaken är bitter men kan användas i små mängder som krydda i sallader, soppor, såser och likörer.

Medicinskt: "Officinalis" betyder att den har haft stor betydelse som medicinalväxt och varit intagen i farmakopéen och sålts på apotek. Den är aptitstimulerande, kramplösande, urindrivande, hostdämpande, renande.

Historiskt: Isop nämns i bibeln, både i Nya och Gamla testamentet. Ingick också i kyrkkvasten.

**Johannesört** *Hypericum perforatum*

Livslängd: Perenn

Höjd: 40 – 60 cm

Blommor: Gula

Användning: Brännvinskrydda "Hirkum Pirkum"

Medicinskt: Sårläkande, inflammationshämmande. Används mot depressioner, sömnlöshet, migrän

Historiskt: Blomknopparna innehåller röd växtsaft, sp, påminner om blod. Enligt legenden har den fått sitt namn efter Johannes döparen. När han halshöggs föll blod på marken och där växte örten upp. Johannesörten har även använts vid djävulsutdrivning och som skydd mot onda andar.

**Kamomill** *Matricaria recutita*

Livslängd: Ettårig

Höjd: 40-60 cm

**Bommar:** Vita  
**Användning:** Stort användningsområde  
**Medicinskt:** En av våra äldsta och mest kända läkeörter. Kamomillte är stärkande, nervlugnande, svett drivande, kramplösande. Bra vid förkylning. Ger god sömn. Utvärtes vid behandling av ögoninflammationer, bölder, infekterade sår och hemorrojder.  
**Historiskt:** Blont hår blir ljusare om man sköljer med kamomill och lägger man kamomill i amulett skänker den lycka och välbefinnande.

### **Kattmynta** *Nepeta cataria*

**Livslängd:** Perenn  
**Höjd:** 50-100 cm  
**Blommar:** Vita, blå  
**Härstamning:** Sydeuropa  
**Användning:** Biväxt  
**Medicinskt:** Stärkande, lugnande. Innehåller C-vitamin.  
**Historiskt:** Har dragningskraft på katter och bin.

### **Koreansk anisisop** *Agastache rugosa*

**Alt. namn:** lakritsmynta, koreansk mynta  
**Livslängd:** Två- till flerårig  
**Höjd:** 40-50 cm  
**Blommar:** Blåviolettera  
**Härstamning:** Östasien  
**Användning:** Kryddor sallader, kött och fiskrätter, vinäger  
**Medicinskt:** I Kina använt mot huvudvärk, feber, mag- och hjärtproblem

### **Kornvallmo** *Papaver rhoeas*

**Livslängd:** Ettårig  
**Höjd:** 60 - 120 cm.  
**Blommar:** Röda.  
**Användning:** Torkade frön strös på bakverk. Kan kallpressas till matolja.

**Medicinskt:** Lugnande. Ur opiumvallmo, som inte får odlas i Sverige får man morfin, kodein och heroin.  
**Historiskt:** Vallmofrön har hittats i stenåldersgravar

### **Kummin** *Carum carvi*

**Livslängd:** Tvåårig  
**Höjd:** 60-100 cm  
**Blommar:** Vita, små  
**Användning:** Som krydda i bröd, ost, brännvin, till kål, rödbetor, bakad potatis. Kumminolja i likörer, medicin och konfekt.  
**Medicinskt:** Bra för matsmältningen, aptiten, andedräkten och mot gasbildning.  
**Historiskt:** Kumminfrö har hittats i stenåldersgravar. Står omnämnd i bibeln. En påse kumminfrö i ett band om halsen skyddade mot häxkonster.

### **Kungsljus** *Verbascum thapsus*

**Livslängd:** Tvåårig.  
**Höjd:** 100 – 200 cm  
**Blommar:** Gula.  
**Användning:** Blommar ger smak åt likörer.  
**Medicinskt:** Slemlösande, hostdämpande. Bryggt te måste filtreras för att avlägsna det ludd som finns på plantan. Alla delar utom blommor är lätt giftiga och får inte användas i stora doser.  
**Historiskt:** Torkat kungsljus dopat i beck eller tjära användes förr som fackla. Örten har bedövande verkan och brukades under första världskriget som bedövnings- och smärtstillande medel.

### **Kärleksört** *Sedum telephium*

**Livslängd:** Perenn.  
**Höjd:** 20 - 50 cm.  
**Blommar:** Ljusröda  
**Härstamning:** Sydeuropa.  
**Användning:** Späda blad som sallad.



Medicinskt: Sårhälsande, sammandragande, renande. Innehåller ett slem, som är bra vid förstoppning.

Historiskt: Hör till kärleksörterna. Det sades att så länge bladen höll sig gröna, så länge varade kärleken. Det ansågs också vara ett undermedel vid bråck och hudinflammationer.

### **Lager** *Laurus nobilis*

Livslängd: Perenn

Höjd: Upp till 10 m.

Blommor: Gulvita

Härstamning: Mindre Asien, Medelhavsländerna

Användning: I matlagningen som en aromatisk krydda i soppor och grytor

Medicinskt: Aptitretande, matsmältningsbefrämjande, Olja som utvinns ur bladen används utvärtes mot reumatiska och ömma leder

Historiskt: Helgat åt Apollon. Diktare och sångare kröntes med lagerkrans. Än i dag är lagerkrans en hedersbevisning vid sportevenemang, doktorspromotioner och jubileer.

### **Lavendel** *Lavendula angustifolia*

Livslängd: Perenn

Höjd: 30 – 100 cm

Blommor: Blå

Härstamning: Medelhavsområdet

Användning: Mest använd vid framställning av tvål och parfym, som luktförbättring i linneskåp.

Medicinskt: Lavendelolja är antiseptisk, lugnande. En droppe på tinningen lindrar huvudvärk.

Historiskt: Det sägs att lavendel drar älskog till sig.

### **Libbsticka** *Levisticum officinale*

Livslängd: Perenn

Höjd: Upp till 210 cm.

Blommor: Blekt gröngula.

Härstamning: Sydeuropa.

Användning: Rot, blad och frö används. Blad till såser, grytor, köttträtter, soppor. Ett enda litet blad förhöjer smaken. Fröet som brödkrydda och i likörer och drinkar. Roten används medicinskt.

Medicinskt: Avkok driver ut överflödigt vatten och avfallsprodukter ur kroppen. Lindrar reumatik värk. Te verkar aptitökande, matsmältningsbefrämjande, hostlindrande och urindrivande.

Historiskt: Tillhör kärleksörterna. Heter på tyska Liebestock, som översatt blir kärlekssticka. Enligt gammal sed planterades libbsticka vid ytterdörren för att skydda mot ormar, vägglöss, råttor och häxor.

### **Lin** *Linum usitatissimum*

Livslängd: Ettårig

Höjd: 30-100 cm

Blommor: Blå

Användning: Usitatissimum betyder mycket användbar. Fibrerna till vävning av linne. Av fröet utpressas linolja. Pressresterna blir kreatursfoder.

Medicinskt: Milt laxerande.

Historiskt: Linodling har bedrivits i Norden alltsedan järnåldern. Enligt bondepraktikan skall lin sås St Eriks dag. Kunde bota ormbett, skallighet och var ett kärleksmedel.

### **Lungrot** *Chenopodium bonus-henricus*

#### **(Gode Henriks målla)**

Livslängd: Perenn

Höjd: 10-80 cm

Blommor: Gröngula

Användning: Användes som spenat. Rik på järn, vitaminer och mineralämnen. Späda skott som sparris.

Historiskt: Ansågs bra för lungorna. Laxerande. Vid sårhäkning.

### **Lungört** *Pulmonaria officinalis*

Livslängd: Perenn

Höjd: 10-20 cm

Blommor: Rosa till rödvioletta

Medicinskt. Slemlösande, blödningshämmande. Invärtes bruk bör undvikas då de är cancerframkallande och kan ge leverskador

### **Malört** *Artemisia absinthium*

Livslängd: Perenn

Höjd: 50-120 cm

Blommor: Gula, små

Härstamning: Västasien, Östeuropa

Användning: Brännvinskrydda, insektsmedel

Medicinskt: Stimulerar matsmältningen men innehåller ämnet thujon, som är giftigt. Av malört framställdes förr likören absint, som förbjöds, eftersom den förorsakade svåra förgiftningar.

Historiskt: I bibeln står malört som symbol för hemsökelse och lidande och beskrevs redan på en egyptisk papyrusrulle från 1600 f. Kr.

### **Marockansk mynta** *Mentha villosa spicata*

Livslängd: Flerårig

Höjd: 40-50 cm

Blommor: Vita

Användning: I soppor, såser, desserter, drinkar och till te. En känd drink med marockansk mynta är mojito.

Mildare än pepparmynta. Kryddigare än grönmynta.

Medicinskt: Vid förkylning. Mot gaser i magen

### **Mejram** *Origanum majorana*

Livslängd: Ettårig

Höjd: 20-30 cm

Blommor: Små, vitrosa

Härstamning: Medelhavsländerna

Användning: Som matkrydda i ärtsoppa, leverpastej, korv. God också till pasta- och äggrätter, kött- och grönsaksrytor

Medicinskt: Blodtryckssänkande, kramplösande, urindrivande, antiseptisk. Saft som pressas ur bladen och andas in hjälper mot huvudvärk och sömnlöshet.

Historiskt: Under antiken betraktad som en symbol för hedern och ansågs lyckobringande. Bruden bar ofta mejramskransar på huvudet och om det växte mejram på en grav, var det ett tecken på att den döde var lycklig.

### **Mattram** *Tanacetum parthenium*

Livslängd: Perenn

Höjd: 10-60 cm

Blommor: vita

Härstamning: Balkan

Användning: Förebygger migrän. Mot depression. Färska mosade blad som omslag på svullnader och insektsbett.

Historiskt: Ansågs lugnande, stärkande och febernedsättande. Grekerna använde mattram som botemedel mot kvinnosjukdomar.

### **Myckmalva** *Malva moschata*

Livslängd: Perenn.

Höjd: 40-60 cm.

Blommor: Vita, rosa

Användning: Bladen kan förvällas och ätas.

Medicinskt: Blad och rötter användes i salvor och hostsirap.

Historiskt: Myckmalva används på samma sätt som vanlig malva, *Malva sylvestris*, men är att föredra i örtgården, då den har större mer väldoftande blommor.

### **Mörkt kungsljus** *Verbascum nigrum*

Livslängd: Flerårig

Blommor: Gula

Användning: Innehåller ett gift som använts som insektsmedel.

### **Nattljus** (*Oenothera biennis*)

Livslängd: Tvåårig

Höjd: 80 – 200 cm.  
Blommor: Gula  
Användning: Kokt rot smakar likt palsternacka.  
Medicinskt: Det forskas i våra dagar mycket kring nattljus, särskilt fröet, som innehåller en syra GLA, som kan inverka fördelaktigt vid klimakteriebesvär, psoriasis, blodpropp, reumatism. Nattljus används också vid framställning av hudkrämer.  
Historiskt: Nordamerikas indianer använde nattljus som grönsak

### **Oregano, kungsmynta** *Oreganum vulgare*

Livslängd: Perenn  
Höjd: 50 cm  
Blommor: Ljust rödvioletta  
Härstamning: Sydeuropa, Indien  
Användning: Som matkrydda i pizza, sallader, såser och tomaträtter  
Medicinskt: Slemlösande, kramplösande, antiseptisk, lindrande vid hosta och förkylning  
Historiskt: Oregano betyder ”bergens glädje” och användes förr för att bringa lycka i äktenskapet och vid begravingar för att ge den döde ett lyckligt liv efter detta. Oregano användes också som djävulsutdrivare. Under häxprocesserna på 1600-talet tändes oregano som rökelse i tortyrkammarna för att hindra djävulen från att frita de ”häxor” som satt där

### **Pepparmynta** *Mentha piperita*

Livslängd: Perenn  
Höjd: 60-80 cm  
Blommor: Blålila  
Härstamning: Egypten  
Användning: I matlagningen till kött, sallader, såser, desserter, te. Pepparmyntsolja i tabletter, konfekt, tuggummi, hostmediciner, tandkrämer, likörer, cigaretter.  
Medicinskt: Te för matsmältningen och vid förkylning.

Historiskt: Pepparmynta uppkom för mer än 3000 år sedan genom en korsning mellan vattenmynta och grönmynta. Det verksamma ämnet är mentol

### **Pepparrot** *Armoracia rusticana*

Livslängd: Härdig perenn  
Höjd: 60 – 100 cm  
Blommor: Vita  
Härstamning: Östra Ryssland  
Användning: Riven pepparrot till kött- och fiskrätter, pepparrotsgrädde, tärnad i inläggningar med gurka, rödbetor.  
Medicinskt: Antibiotisk, slemlösande, urindrivande. Innehåller C-vitamin.  
Historiskt: Användes förr som skeppsproviant mot skörbjugg

### **Persilja** *Petroselinum crispum*

Livslängd: Tvåårig  
Höjd: 20-30 cm  
Blommor: Gröna  
Härstamning: Medelhavsländerna  
Användning.: Mycket användbar kökskrydda  
Medicinskt: Innehåller järn, kalcium, A- och C-vitamin, urindrivande, mild laxerande. Tugga persilja för frisk andedräkt och fräsch hy.  
Historiskt: I antikens Rom hade man kransar på huvudet, flätade av persiljeblad, vid dryckesfesterna för att undvika bakfyllda. Man trodde att persiljan dog åt sig spritångorna. Persiljan stärkte även kärlekslivet.

### **Pimpinell** *Sanguisorba minor*

Livslängd: Perenn  
Höjd: 20-75 cm  
Blommor: Gröna, röda i spetsen  
Användning: Bladen smakar gurka och kan användas på samma sätt som andra färska gröna kryddväxter.

Medicinskt: Rik på C-vitamin, matsmältningsbefrämjande, urindrivande.  
Historiskt: Bellman drack ”rött vin och pimpinella”.

### **Renfana** *Tanacetum vulgare*

Livslängd: Perenn  
Höjd: 50-100 cm.  
Blommor: Gula  
Härstamning: Sydeuropa  
Användning: I små mängder som krydda i korv, omeletter och brännvin. Innehåller thujon som är ett gift, samma som i malört. Får aldrig användas av gravida kvinnor.

Medicinskt: Maskdödande, matsmältningsbefrämjande. Omslag med krossade blad kan läggas på åderbråck, värkande leder, stukningar och vrickningar.

**Historiskt:** Ansågs vara odödlighetsört. Användes vid balsamering. I hemmen för att driva bort flugor, myggor och mal, häxor och troll

### **Ricin** *Ricinus communis*

Livslängd: Ettårig.  
Höjd: 150 – 200 cm.  
Blommor: Gulgröna.  
Härstamning: Nordöstra Afrika  
Användning: Giftig, men ur fröet utpressas olja som används inom kosmetikabranschen och som smörjolja för högvarviga motorer.

Medicinskt: Ricinolja är laxerande.

Historiskt: Odlades redan 4000 år f. K. i Egypten

### **Ringblomma** *Calendula officinalis*

Livslängd: Ettårig.  
Höjd: 30-60 cm.  
Blommor: Gula och orange.  
Härstamning: Medelhavsländerna

Användning: I matlagningen ger kronbladen saffransfärg och lätt kryddsmak åt ris- fisk- och köttsoopor, mjukost, smör, omeletter och kakor.

Medicinskt: Läkande, lenande, antiseptisk i mslag, på åderbråck, bensår, liggsår och blåmärken. Som te är ringblomma kramplösande, lugnande, blodtryckssänkande. Kronbladen används i hudkrämer och badvatten.

Historiskt: Ringblommor ansågs förr vara eettecken på trohet.

### **Rosengeraium** *Pelargonium graveolen*

Livslängd: Städsegrön rumsväxt.  
Höjd: 30 – 100 cm.  
Användning: Finhackade blad i efterrätter, glass, gelé, sylt och saft. Blad läggs under ugnstekta äpplen och mjuka kakor.

Medicinskt: Avkok är sammandragande, renande och stimulerar blek och glåmig hy.

Historiskt: Kallas även doftpelargon och Dr Westerlunds blomma efter en läkare i Enköping som ansåg att den var hälsosam att ha i sovrum.

### **Rosmarin** *Rosmarinus officinalis*

Livslängd: Perenn.  
Höjd: 40-50 cm.  
Blommor: Ljusblå.  
Härstamning: Medelhavsländerna.  
Användning: Som kökskrydda till lamm, fisk, fågel, färser.  
Medicinskt: Aptitökande, urindrivande, kramplösande samt stärker hjärtat och höjer lågt blodtryck.

Historiskt: Rosmarin är minnets planta och grekiska studenter bar rosmarinkransar på huvudet för att kunskaperna skulle fastna bättre. Den gav även evig ungdom. En rosmarinkvist i brudens krona gjorde att äktenskapet blev lyckligt.

**Rölleka** *Achillea millefolium*

Livslängd:	Perenn
Höjd:	30-70 cm
Blommor:	Vita – rosa
Användning:	Rölleka har bitter smak, men kan användas mycket sparsamt i sallader, ost-dipsås.
Medicinskt:	I Kina ansågs rölleka vara en mirakelmedicin för mer än 4000 år sedan. Den är kramplösande, hostdämpande, aptitstimulerande, sår-läkande.
Historiskt:	Akilles använde rölleka för att läka sina soldaters sår. Själv var han ju osårbar utom i hälen. Var även trolldomsört och användes vid djävulsutdrivning. Har ersatt humle vid öltillverkning.

**Salvia** *Salvia officinalis*

Livslängd:	Perenn
Höjd:	30-70 cm
Blommor:	Blåvioletta
Härstamning:	Medelhavsländerna
Användning:	God och hälsosam krydda, särskilt i fet mat.
Medicinskt:	”Hur kan den människa dö som har salvia i sin trädgård?” Salvia är antiseptisk, aptitretande, kramplösande, smärtstillande, sammandragande, innehåller östrogen.
Historiskt:	Salvia var för romarna en helig ört. Inför skörden hålls en religiös ceremoni. Av salvia bryggdes öl, som stimulerade hjärnan.

**Smultron** *Fragaria vesca*

Livslängd:	Perenn
Höjd:	25 cm, marktäckande.
Blommor:	Vita.
Användning:	Bär till efterrätter, tårtor, sylt, saft, likör.
Medicinskt:	Innehåller järn. Bra mot gikt och reumatism. Milt laxerande och febersänkande. Te på torkade blad är bra mot blodbrist, nervositet och tarmbesvär. Avkok på rot är stärkande, urindrivande.

Historiskt:	Smultron har tillägnats jungfru Maria. Linné rekommenderade smultron mot gikt och njursten.
-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

**Solros** *Helianthus annuus*

Livslängd:	Ettårig.
Höjd:	1-3 m.
Blommor:	gula.
Användning:	Solrosfrö i bakverk och sallader. Av stjälkens nerv tillverkas textil och papper. Fågelmat.
Medicinskt:	Utpressad olja innehåller avitamin F för hudvård, hosta, dysenteri och njurinflammation.
Historiskt:	Tillägnad solguden Helios. Har odlats av amerikanska indianer i 3000 år.

**Spansk körvel** *Myrrhis odorata*

Livslängd:	Perenn
Höjd:	100 cm
Blommor:	Små, vita
Härstamning:	Mindre Asien
Användning:	Köks- och läkeväxt. Både rot, blad och frö används. Har en söt anis- och lakritssmak. Bra sötningsmedel, särskilt för diabetiker. Används även i soppor, stuvningar, finns i chartreuselikör.
Medicinskt:	Stärkande, blodrenande, milt laxerande
Historiskt:	Ansågs skydda mot pesten. Krossade frön som möbelpolish.

**Stormhatt** *Aconitum napellus*

Livslängd:	Perenn
Höjd:	150-200 cm
Blommor:	blå
Härstamning:	Mellaneuropa
Användning:	Mycket giftig, men starkt utspädd använd förr som smärtstillande medel och sömnmedel.

**Historiskt** Giftet aconitin som finns i stormhatt användes redan i antiken som pil- och spjutgift. Har också använts vid giftmord och dödsstraff och orsakade en mycket kvalfull död.

**Såpnejlika** *Saponaria officinalis*

**Livslängd:** Perenn  
**Höjd:** 50-100 cm  
**Blommor:** Vita, rosa  
**Härstamning:** Sydeuropa  
**Användning:** Mest använd som tvättmedel till sköra och dyrbara tyger. Som schampo.

**Historiskt:** Klosters nunnor tvättade sina knypplade spetsar i såpnejlika och redan i antiken användes den vid rengöring av ull.

**Taklök** *Sempervivum tectorum*

**Livslängd:** Perenn  
**Höjd:** 20 – 50 cm.  
**Blommor:** Rosa eller röda.  
**Härstamning:** Sydeuropa.  
**Användning:** Späda blad i soppor, stuvningar och sallader.  
**Medicinskt:** Kramplösande, urindrivande, maskdödande. Saft från krossade blad veckar kylande, sammandragande på sår, inflammationer, brännskador och bältros. Avlägsnar vårtor och bleker fräknar.

**Historiskt.** Planterades förr på taken som skydd mot åska, eldsvåda och trolldom.

**.Temynta** (*Monarda didyma*)

**Livslängd:** Perenn  
**Höjd:** 50 – 100 cm.  
**Blommor:** Röda  
**Härstamning:** Nordamerika.

**Användning:** Blad och blommor har smak av apelsin och kan bryggas till te. Passar också i kryddstarka kött- och curryrätter.

**Medicinskt:** Vid matsmältningsbesvär, sömnlöshet, luftrörskatarr och ont i halsen.

**Historiskt:** Har fått sitt namn efter Tebjudningen i Boston 1773 som var början på nordamerikanska frihetskriget. Några amerikanska frihetskämpar tog sig ombord på tre engelska skepp som låg i Bostons hamn och var lastade med te. Lasten vräktes över bord och temyntan fick sedan ersätta det te som gick förlorat.

**Timjan** *Thymus vulgaris*

**Livslängd:** Perenn  
**Höjd:** 20 cm  
**Blommor:** Ljuslila  
**Härstamning:** Sydeuropa  
**Användning:** Mest som matkrydda i t.ex. ärtsoppa, fisksoppa, kötträtter. Timjan tillsammans med persilja och lager utgör bouquet garni. Ingår även i likörer .

**Medicinskt:** Slemlösande, hostdämpande (timjanssirap), kramplösande, matsmältningsbefrämjande.

**Historiskt:** Ingick i kyrkkvasten. Av timjanste fick man mod och styrka. Man blev djärv. Timjan botade också baksmälla och var ett bra skydd mot djävulen och häxor.

**Trädgårdsnattviol** *Hesperis matronalis*

**Livslängd:** Tvåårig  
**Höjd:** 60 – 100 cm.  
**Blommor:** Vita, rosa, violetta  
**Härstamning:** Sydeuropa  
**Användning:** De något bittra unga bladen kan krydda en sallad.  
**Medicinskt:** Urin- och svett drivande, hostdämpande. Innehåller C-vitamin.  
**Historiskt:** Användes förr för att förebygga och bota skörbjugg. Sarkos kan förorsaka kräkning.

**Vinruta** *Ruta graveolens*

Livslängd: Perenn  
Höjd: 50-60 cm  
Blommor: Gröngula  
Härstamning: Nordafrik, Sydeuropa  
Användning: Smakar bittert men ka i små mängder förhöja smaken i soppor och såser, smörgåspålägg.  
Medicinskt: Sköljmedel för trötta ögon, magstärkande. Innehåller järn- och mineralsalter men bör användas mycket sparsamt och aldrig av gravida kvinnor för den anses abortframkallande.  
Historiskt: Vinruta ansågs förr vara ett motgift mot ormar, skorpioner och pesten. Den fördrev också djävulen. Hörde alltså till trolldomsörterna. I munkklostren odlades vinruta till stöd för kyskheten, eftersom den ansågs dämpa heta känslor. På kvinnor lär däremot vinruta ha motsatt verkan.

**Vänderot** *Valeriana officinalis*

Livslängd: Härdig perenn  
Höjd: 50 – 100 cm  
Blommor: Vitrosa  
Användning: Torkad jordstam och rot är milt lugnande. Avkok är bra mot finnar och utslag.  
Historik: Helgad åt Freja och befrämjade fruktbarheten, ingick i kärleksdrycker. Kunde också fördriva häxor

**Vinterkyndel** *Satureja montana*

Livslängd: Flerårig  
Höjd: Krypande  
Blommor:  
Härstamning: Sydeuropa  
Användning: Kryddar t.ex. bönor och kål.  
Medicinskt: Bra för matsmältningen. Gnid färsk blad på getingstick.  
Historiskt: Hör till kärleksörterna. Har fått sitt namn efter satyrerna, ett slags sagoväsen, som ägnade sig helt åt erotik på heltid.

**Vitlök** *Allium sativum*

Livslängd: Flerårig  
Ursprung: Asien  
Användning: Smaksättning av maträtter.  
Medicinskt: Innehåller, zink, selen, svavelföreningar. Antibiotisk, immunstärkande, kolesterolsänkande, blodtryckssänkande.  
Historiskt: Vikingarna tuggade vitlök på sina färder. I spädbarnets lindor som skydd mot vättar och oknytt. Bands fast på korna när de gick på skogsbeta som skydd mot skogsrået.

**Åbrodd** *Artemisia abrotanum*

Livslängd: Perenn  
Höjd: 50-100 cm  
Blommor: Små  
Härstamning: Södra Europa  
Användning: Brännvinskrydda, insektsmedel  
Medicinskt: Galldrivande, antiseptisk, men innehåller skadliga ämnen och får inte överdoseras.  
Historiskt: På grund av sin fina citrondoft ingick åbrodd i kyrkkvasten. Användes också vid djävulsutdrivning och som bot mot ormbett och skallighet.

**Ålandsrot** *Inula helenium*

Livslängd: Härdig perenn  
Höjd: 150 -200 cm  
Blommor: Gula  
Härstamning: Centralasien  
Användning: Torkad rot är stärkande, slemlösande, urindrivande, bra för matsmältningen  
Historik: Sköna Helena plockade ålandsrot eller krissla, som den också kallas, när <paris bortförde henne. Ålandsrot i vin trodde man kunde bota allt, t. o. m pesten