

PRAKTISKA LÄKEÖRTER



Henriette Kress

INNEHÅLL

Recept och råd

Att plocka örter	6	Örtolja	16
Rätt att plocka.....	6	Vilken olja ska jag ta?.....	16
Känn din ört.....	6	Vilken ört ska jag ta?.....	16
Plocka med förnuft.....	7	Torkade eller färska örter till oljan?..	17
Var ska du plocka?.....	7	Grundrecept för örtolja.....	18
Skydda bestånden.....	7	Att sila en örtolja.....	19
Plockningskärl.....	8	Problem med örtoljor.....	19
Skördetid.....	8	Bakterier i oljor.....	20
Behandla skörden.....	8	Skillnaden mellan eteriska oljor och	
Att torka örter	9	örtoljor.....	21
Torka i knippen.....	9	Örtsalva	22
Torka med extra värme.....	10	Grundrecept för örtsalva.....	22
Plantorkning.....	11	Några andra recept.....	22
Att förvara de torkade örterna.....	11	Problem med örtsalvor.....	23
Torkade örters hållbarhet.....	11	Tinktur	24
Torkapparater i Finland.....	12	En enkel tinktur.....	24
Örtte	13	En officiell tinktur.....	24
Grundrecept för vanligt örtte.....	13	Alkoholstyrka och tinkturkvalitet.....	25
Grundrecept för dekokt.....	13	Örtvinäger	26
Grundrecept för macerat.....	13	Grundrecept för örtvinäger.....	26
Bra örter till teblandningar.....	14	Gräslöksvinäger.....	26
Fermentering.....	14	Örtsirap	27
Örtbad.....	15	Bra örter för sirap.....	28
Fotbad.....	15	Mörk sirap på granskott.....	28
		Problem med örtsirap.....	28

Örter

Fingerört.....	29	Sömntuta.....	121
Hallon.....	33	<i>Växtfamilj: Malvaväxternas slemhaltiga örter.....</i>	124
<i>Växtfamilj: Rosväxternas sammandragande örter.....</i>	36	Verbena, järnört.....	125
Isop.....	37	<i>Snabb hjälp för klåda.....</i>	128
<i>Växtfamilj: Inflammationshämmande kransblommiga växter.....</i>	40	Veronika.....	129
Johannesört.....	41	Våtarv, nate.....	131
<i>Snabb hjälp för öronvärk.....</i>	46	Åkerfräken.....	135
Kvanne.....	48	Älgräs, mjödört, älgört.....	139
<i>Snabb hjälp för menstruationsvärk.....</i>	52	Index.....	143
Maralrot.....	53		
<i>Snabb hjälp för matsmältningsproblem.....</i>	56		
Maskros.....	57		
Mjölke, mjölkört, duntrav, rallarros.....	65		
<i>Snabb hjälp för blödning.....</i>	68		
Måra.....	69		
Brännässla, nässla.....	73		
Ringblomma.....	83		
Ros.....	87		
Rölleka, röllika.....	98		
<i>Snabb hjälp för tandvärk.....</i>	102		
Skräppa.....	103		
<i>Snabb hjälp för ischias.....</i>	106		
Skära.....	107		
<i>Växtfamilj: Flockblommiga för matsmältningen.....</i>	110		
Solhatt.....	111		
<i>Grundläggande råd för influensatider.....</i>	116		
Svarta vinbär.....	117		

ÖRTTE

Det finns tre sätt att laga örtte på:

- håll kokande vatten på örten och låt dra — det kallas infusion, eller helt enkelt vanligt örtte,
- koka upp vatten med örten i, låt koka eller dra — dekokt,
- håll kallt vatten över örten och låt dra — macerat.

Gör bara en dags örtte åt gången. Annars kan det bildas bakterier i teet även om du förvarar teet i kylskåp.

Ett örtte som ska tas mot hosta kan gärna sötas med socker eller honung då sockret ökar slembildningen.

Om du däremot dricker ett örtte mot magproblem ska du undvika sötning eftersom sockret krånglar till matsmältningen.

GRUNDRECEPT FÖR VANLIGT ÖRTTE

1–2 tsk torkad ört
eller 2–4 tsk färsk ört
2 dl kokande vatten

Häll det kokande vattnet över örten och låt dra i 5–10 minuter. Sila bort örterna och drick.

Om örten är mild kan du dricka 1–3 koppar om dagen.

Till en infusion ska man använda örtens skörare delar: blommor, toppar och blad.

Allt som behövs för ett örtte: en tekanna, örter (här hallonblad och mynta), en tekopp och en sil.

GRUNDRECEPT FÖR DEKOKT

1–2 tsk torkad ört
eller 2–4 tsk färsk ört
2,5 dl kallt vatten

Lägg örter och vatten i en kastrull, koka upp och låt koka i 5–10 minuter. Ta kastrullen från värmen och låt dra i 5–10 minuter, sila bort örterna och drick.

Till dekokt använder man örtens hårdare delar: bark, rötter, lavar, hårdare frukter och större frön.

GRUNDRECEPT FÖR MACERAT

1–2 tsk torkad ört
eller 2–4 tsk färsk ört
2,5 dl kallt vatten

Lägg örten och vattnet i en kanna och låt dra över natten i kylskåp. Sila bort örten och drick. Om du vill kan du koka upp drycken innan man silar bort örten.

Ett macerat (eller ett kallt utdrag) kan göras av alla örter, men ta inte örter med höga halter av garvämmen: då smakar den färdiga drycken illa.

Örter med mycket slemämnen kommer dock helt till sin rätt i macerat!



BRA ÖRTER TILL TEBLANDNINGAR

Till teblandningar lönar det sig att använda milda örter, Ta till exempel mjölkört (rallarros) eller någon fingerört som huvudört. För fylligare smak kan du lägga till blad, blommor eller rötter av malva.

Blanda en fin helhet av t.ex. några av följande örter:

- smak av mynta: pepparmynta och japansk pepparmynta, rosenmynta (*Calamintha grandiflora*), präriemyntor (*Pycnanthemum*-arter).
- Smak av citron: citronmeliss, citronverbena, citronkattmynta, turkisk drakblomma (*Dracocephalum moldavica*), rosellhibiskus (*Hibiscus sabdariffa*), citrongräs, citrontimjan.
- Smak av anis: spansk körvel, anisisop (*Agastache foeniculum*), unga blad av kirskaål, frön av anis eller fänkål.
- Kryddörter: basilika, timjan, isop (*Hyssopus officinalis*), libbsticka, mejram, dragon (helst fransk), salvia.
- Eldiga teer: temyntor (*Monarda*-arter), basilika eller kyndel som vuxit på en solig plats, ingefära.
- Te på blad från bärbuskar: svarta vinbär, hallon, jordgubbsblad och smultronblad, blåbär, stenbär.
- För söta teer: lakritsrot och sötflockel (*Stevia rebaudiana*).
- Mineralhaltiga teer: nässlor, åkerfräken, daggkäpa, blad av solrosor, havre eller majs, blommor av rödklöver.

Prova dessutom att använda doftande salvior så som ananassalvian och doftpelargoner — de smakar som de doftar, och den kryddiga och intressanta kalmusroten.

FERMENTERING

Örters blad kan också fermenteras till te — fermenteringen ger en annorlunda smak, vissa skulle säga en finare smak. Svart te är fermenterat grönt te.

Det första man måste göra är att krossa bladen. Det är lättare sagt än gjort. Jag har provat olika sätt:

- lägg bladen i en plastpåse där all luft pressats ur och gå sedan loss på den med en brödkavel
- låt den tyngsta person i gruppen gå över samma plastpåse med traskor
- krossa bladen ett och ett
- rulla bladen till bladcigarrer som sedan skärs i småbitar.

Dessa sätt är så arbetsdryga att jag hellre låter bli att fermentera.

Det bästa tricket för att förstöra bladens struktur är mycket enklare och snabbare. Till det behöver du en pastamaskin.



En kopp örtte: nässlor, malva och lite ros.

Ställ in maskinen på tunnast möjliga pastasort och börja veva bladen genom maskinen, ett och ett eller några åt gången. Bäst blir det om du sedan vevar bladen genom den del som gör tunnast möjliga spaghetti.

När bladen väl har fermenterats känner ingen igen dem som blad; de ser närmast ut som något slags lav.

När det är gjort är det dags att fermentera! Lägg bladen i en glasburk och låt den stå i ca 50 graders värme över natten. Låt locket vara lite på glänt.

På morgonen tar du ut bladen och breder ut dem på ett gammalt lakan, på bakplåtspapper eller direkt på hyllorna i din torkmaskin.

När bladen är helt torra lägger du dem i en ren och torr glasburk. Glöm inte att sätta på en etikett: "Fermenterade hallonblad, juli 2011".

Bra örter för fermentering är hallonblad, mjölkört (rallarros), stenbär och rönnblad.

ÖRTBAD

2–3 nävar torkade örter
2 l vatten

Koka upp örterna i vattnet, låt dra i 10–20 minuter, sila. Häll vätskan i badet och tillsätt så mycket kallt vatten att du kan bada i det. Njut i 20–30 minuter.

FOTBAD

1–2 liter färska örter
2 l vatten

Vrid av örterna så att du får 5–10 cm långa bitar.

Den bästa örtblandningen för fotbadet är lika delar brännässlor, mjölkört (rallarros), älgört och åkerfräken.

Lägg örterna i en kastrull och häll i vatten. Koka upp och låt koka i 10–20 minuter.

Var noga med att börja med att koka nässlorna — de måste kokas igenom ordentligt för att de inte ska fortsätta klla i fotbadet. När nässlorna blivit mörka och slokar ordentligt är det dags att lägga i de övriga örterna.

Om du njuter av ditt fotbad utomhus kan du hälla innehållet i kastrullen direkt i badbaljan, för inomhusbruk rekommenderar jag att du silar bort örterna innan du häller vattnet i baljan.

Häll sedan i så mycket kallt vatten att det blir skönt att sänka ner fötterna i det. Dekorera baljan med fina blommor!

Stoppa ned fötterna i fotbadet och vifta med tårna i femton minuter. Härligt!

Ett fotbad dekorerat med ringblommor.



MJÖLKE, MJÖLKÖRT, RALLARROS

En användbar skönhet som har många namn.

Epilobium angustifolium (*Chamerion angustifolium*, *Chamaenerion angustifolium*); på finska maitohorsma, rentun ruusu. På svenska duntrav, brudfackla, praktduna, rävrumpa och rävsvars.

Familj: dunörtsväxter, *Onagraceae* (*Oenotheraceae*).

Flerårig. Skördetid sommar (blad).

Växtplats. Mjölke är allmän i både Sverige och Finland och växer i skogsbryn, vägrenar, på ångar och hyggen. Den förökar sig både med fröspridning och genom underjordiska utlöpare. Dr den växer kan hela ångar lysa i mjölkens ljusst lila färg.

Utseende. Unga skott har många små,

hårlösa blad i toppen, och de lite större går i spiral utefter stjälken.

Bl. a. strandlysing (*Lysimachia vulgaris*) och topplösa (*Lysimachia thyrsiflora*) är förväxlingsarter. Deras blad växer inte i spiral utan 2, 3 eller t.o.m. 4 blad växer på samma höjd från stjälken.

SKÖRD

Bladen ska plockas innan örten blommar, helst före mitten av juli. Ta ett stadigt grepp om stjälken och dra uppåt. Ta med hela stjälkar hem för att torka dem, eller riv bladen direkt i korgen. Plocka bort skadade och fläckiga blad.

Gör små buketter av stjälkarna och häng dem på tork.

Henriette Kress: *Praktiska läkeörter*, 2011.

Läs mera här: <http://www.henriettesherbal.com/sv/prakt-lake.html>

Mjölkkörtens stjälkar är betydligt längre och därför också tyngre än andra örter som du kan torka i buketter. Kontrollera därför att du har en tillräckligt stark tråd, att spiken är tillräckligt lång och slagen ordentligt i väggen.

Torka inte blommande mjölkkört, inte heller mjölkkört som har knoppar. När örten torkar mognar frökapslarna och exploderar i fluffiga fjun vid minsta beröring. Fjunen sprider sig i luften på nolltid. Redan större blomknoppar har fina, fungerande frökapslar.

Om du vill plocka bara blommorna är det bäst att knipa blommorna av frökapseln innan du lägger blommorna på tork. Blommorna är fina färgklickar i örtteblandningar.

Du kan använda vilken dunört som helst i stället för mjölke. Om jag var tvungen att byta sort skulle jag samla in den storväxta och väldigt vackra arten rosendunört (*Epilobium hirsutum*).

Om du skulle ha för mycket nattljus (*Oenothera*-arter) runt knuten — samla in dem också. Deras blad fungerar på samma sätt som dunört.

EFFEKT OCH ANVÄNDNING

Mjölkkörtens blad är den grundläggande örten i alla mina örttebladningar mot matsmältningsproblem eftersom mjölkkörten lugnar tarmens slemhinnor.

Den hjälper också vid godartad prostataförstoring — men mot det problemet rekommenderar jag förutom örter och zink också dagliga promenader för att få igång blodcirkulationen i området.

Förr var en grön diarré på våren mycket vanlig. Folk bytte från vintermaten som

bestod av inlagda grönsaker, fisk och kött, till vår- och sommarmat som innehöll färska grönsaker, färsk fisk och färskt kött. Kroppen behöver tid att vänja sig vid en så radikal omställning i dieten och mjölkkörten användes för att lindra besvären, främst då den gröna diarrén.

Mjölke främjar magens och bukspottskörtelns allmänna enzymproduktionen.

Om du tänker lägga om din diet kan det löna sig att dricka mjölkkörtste under några veckor innan du byter mat.

Med mjölkkörtens hjälp har kroppen lättare att producera de enzymer som behövs för att spjälka sådan mat som du äter mer sällan. Drick därför mjölkkörtste om du planerar att gå från vegetarian till allätare eller tvärtom.

Också om du ska resa utomlands till matkulturer som skiljer sig från vår kan det löna sig att dricka te på mjölkkört — du kan slippa undan turistdiarrén.

Vid inflammationer i mun och svalg kan du gurgla med ett starkare mjölkkörtste.



Augustiskörd: ganska fina blad av mjölkkört.

Te på mjölkört

1–2 tsk torkade blad av mjölkört
2 dl kokande vatten

Häll vattnet över örten, låt dra i 10 minuter och sila.

Drick 1–3 koppar per dag.

VIKTIGA VERKSAMMA ÄMNEN

Mjölkörtens blad innehåller garvämen, protein, C-vitamin, karoten och vissa slemämnen.

I MATLAGNING

Du kan använda unga skott av mjölkört precis som sparris. Smaken blir bättre om du kniper av bladtofsen i toppen. Servera med en god sås.

Torka bladtofsarna från din mjölkörtssparris och lägg dem till exempel i grönpulver eller i te. Du kan också förvälla dem och använda dem i stuvningar.

Unga, färska blad kan användas direkt i stuvningar eller i sallader.

Mjölkört är ypperlig i grönpulver, de torkade bladen smulas sönder väldigt lätt.

Fermenterade mjölkörtsblad har använts som surrogat för vanligt svart te under kriget när te inte fanns att få. I Ryssland gick detta surrogat under benämningen Koporje- eller Ivante. Läs mer om fermentering på sida 14.

Mjölkörtssparris

Några nävar unga skott utan toppar
vatten
salt

Koka skotten i saltat vatten i ca 15 minuter eller tills skotten är mjuka.

Servera med smält smör eller till exempel aioli.

Aioli eller vitlöksmajonnäs

1 ägg
1 msk vitvins- eller äppelcidervinäger
1–4 finhackade vitlöksklyftor
1–3 dl olja (antingen en billig matolja, eller en fin olivolja)
salt

Blanda vitlök och vinäger i ägget. Rör ner oljan, först några droppar i taget, sedan i en tunn stråle. Om blandningen skär sig kan du ta ett nytt ägg och vispa ner det i den misslyckade aiolin. Kom ihåg att röra i oljan i små mängder. Aiolin blir en slät majonnäs med små vitlöksbitar i.

Förvara i kylskåp och använd den inom tre dagar.



Skott av mjölkört som är lite för gamla.

SNABB HJÄLP VID SMÅ BESVÄR

BLÖDNING

Lomme (*Capsella bursa-pastoris*) är en effektiv blödningshämmare.

Små sår på fingrar och i ansiktet har en tendens att blöda kraftigt och jag har använt lomme just på sådana. Om du lider av kraftig mensblödning eller näsblod kan du också pröva lommen.

Djupare sår ska visas för läkare — och du ska alltid uppsöka läkare vid inre blödningar.



Lommens frökapslar.

Lommen är ett vanligt ogräs på torra platser. Den har hjärtformade frökapslar, men det har också skärvfrön och penningört (*Thlaspi*-arter). Det är enkelt att skilja på dem: lommen har jämntjocka kapslar med raka kanter, skärvfröna och penningörten är tjocka på mitten och väldigt tunna längs de rundade kanterna. Varken penningört eller skärvfrö är giftig, men de hämmar inte blödningar.

Lommen fungerar som torkad ört, men om du plockar den färsk är saften dess viktigaste beståndsdel. Krama örten till en boll så kommer saften fram, lägg sedan ett blad eller två på det blödande stället. Eller ät bladen. Det kan vara trevligare vid till exempel näsblod.

Vid kraftig mensblödning behöver du rejäla mängder lomme att göra te av. Plantorka dem, det tar 7–10 dagar. Lägg sedan den kruttorra örten i en tät glasburk och skriv en etikett: "Lomme, Juli 2011".

Du behöver 1–2 tsk torkad lomme och 2 dl kokande vatten till ditt te. Låt dra i 5–10 minuter och drick 2–3 koppar per dag under mensens.

Lomme håller inte särskilt länge som torkad ört. Plocka därför ny lomme varje år.

Om du inte får tag på lomme kan du pröva andra blödningshämmande örter, till exempel röllekans blommor, vitplisters blommor, vitplisters blommande toppar, skägglav (*Usnea*-arter) eller cayennepeppar.

Boken "Praktiska läkeörter" är en härligt praktisk bok för den som vill samla, bereda och använda örter i naturen och i trädgården.

Här hittar du grundrecept på tinktur och örtolja. Örterna är antingen vanliga ogräs eller lättodlade trädgårdsväxter.

Författaren, Henriette Kress, är född i Tyskland men har bott i Finland sedan barnsben. Sina första örter lärde hon sig i tidig ålder när hennes mormor började lära henne hur man samlar och använder läkeörter.

År 1998 blev örthobbyn ett yrke, när Henriette studerade örterapi i Arizona.

Henriette har gjort och upprätthåller världens största örtsida:
<http://www.henriettesherbal.com>

Sagt om den finska versionen:

"Äntligen har det kommit ett vettigt tillägg till alla hundratals olika örtaböcker! Henriette Kress, som ägnat sitt liv åt örter, har skrivit en bok som är värd sitt namn: Praktiska läkeörter." Puutarha&kauppa, 2011.

"I min bokhylla finns en ny örtabok. I den förenas tysk noggrannhet, amerikansk produktskaparglädje och finsk återhållsamhet med en självsäker och glad humor." Bertalan Galambosi, 2010.

"Det finns gott om sakkunnig och lockande, till och med inspirerande information. Denna bok är ett utmärkt tillägg till finska böcker om örter och läkeväxter." Oma Piha, 2011.

Henriettes tidigare böcker, Mintusta voikukkaan ("Från mynta till maskros") (Edita 2000) och Hanhikista kissanminttuun ("Från fingerört till kattmynta") (Edita 2001) har varit slutsålda i årtal.

ISBN 978-952-92-8649-2



9 789529 286492