

## Växter i folkmedicin, folktro och folkvett

Ett pedagogiskt material om fem vanliga vilda växter, med kortfattad information om hur de använts förr och nu. Växterna kan hittas på ängen och i närområdet.

**Syftet:** Materialet är tänkt att väcka nyfikenhet och inspirera till nya insikter och kunskap om växterna och naturen i vår närhet. Detta ses också som ett sätt att bygga relationer till växterna och ger en ökad förståelse för naturen, vilket kan hjälpa oss att vårda den i framtiden.

**Aktivitetsblad:** För lärare och elever (årskurs 3–5) eller andra nyfikna. Bladen presenteras med en kort och lättsam information om medicinalväxternas historia. Varje växt presenteras på ett eget blad. Aktivitetsbladen kan laddas ner, ger en kort presentation om växten, om växtens betydelse i folktron och folkmedicin, i maten och ett tips på en enkel praktisk övning på slutet. Lektionen eller aktiviteten hålls med fördel utomhus och kan användas för att uppfylla flera mål i läroplanen. Bland annat:

### Årkurs 1–3 Biologi

- Djur och växter i närmiljön och hur de kan sorteras, grupperas och artbestämmas samt namn på några vanligt förekommande arter
- Berättelser om äldre tiders naturvetenskap och om olika kulturers strävan att förstå och förklara fenomen i naturen
- Enkla fältstudier och observationer i närmiljön

### Årkurs 4–6 Biologi

- Människans beroende av och påverkan på naturen och vad detta innebär för en hållbar utveckling.
- Ekosystemtjänster, till exempel nedbrytning, pollinering och rening av vatten och luft.
- Ekosystem i närmiljön, samband mellan olika organismer och namn på vanligt förekommande arter.

# Växter i folkmedicin, folktro och folkvett

## Introduktion

Växter producerar många olika kemiska ämnen som är viktiga för deras överlevnad. De behöver sin inre kemi för att möta alla möjliga utmaningar, som till exempel när insekterna äter av bladen. De har ingen möjlighet att fly undan farorna och därför måste de ha andra sätt att försvara sig. Dessa kemiska ämnen har människan nyttjat för bland annat deras medicinalverkan.

Idag kommer cirka 40 % av de mediciner som skrivs ut av läkare från växtvärlden. Men växter har använts som läkemedel så länge man känner till. Man vet inte när människan började söka bot för sina sjukdomar, men det kan ha börjat redan under stenåldern. Förr har sjukdomar setts som tecken på gudarnas vrede, demoner eller onda andar.

Signaturläran var ett botesätt som sägs ha uppstått under antiken. Man ansåg att naturen gav en fingervisning om hur man skulle använda sig av dess gåvor. Genom sin färg, form, lukt och smak visade växten vad den kunde bota. Blåsippans blad har till exempel formen av en lever och ansågs därför kunna bota diverse leversjukdomar.

En annan lära som spreds av Hippokrates kallades för humoralpatologi. Det syftade på balansen mellan de fyra kroppsvätskorna – blod, slem, svart- (avföring) och gulgalla (urin). Man använde örter och annat för att återställa balansen i kroppen, till exempel anisfröer som lavemang och timjan och persilja som urindrivande.

Kloka gummor och gubbar har i århundraden gått på jakt efter rötter, frön och blad från vilda växter som kunde bota alla möjliga krämpor. Vissa betydelsefulla växter som ansetts ha inneboende magiska krafter har använts i ritualer av shamaner och häxor. Munkar i det tidiga klosterväsendet under medeltiden hjälpte till att sprida användningen av läkemetoder och medicinalväxter i Europa. Användningen av medicinalväxter togs sedan över av vanligt folk för att bota alla möjliga åkommor.

Tänk på att bara plocka växter som du är säker på att du känner igen. Fråga någon som kan om du är osäker. Det finns giftiga växter som man absolut inte ska äta.

## Tusensköna (*Bellis perennis*)



Foto: Helen Ekvall

Tusenskönan hittar man i de flesta gräsmattor under hela sommaren, den är lågväxande och tuvbildande. Tusensköna eller bellis som den också kallas är en art som tillhör familjen korgblommiga växter, så det vi tänker på som *en* blomma är faktiskt många blommor som sitter tillsammans. Den har gula diskblommor i mitten och vita strålblommor på kanten.

### ***I Folktron och folkmedicin***

Enligt gammal folktro skulle man äta upp de tre första tusenskönor man såg under våren, om man gjorde det skulle man slippa tandvärk hela året.

Växten har använts i traditionell medicin i Europa sedan medeltiden för att behandla blåmärken, trasiga ben, halsont, muskelsmärta, hudsår och reumatism. När romerska soldater förberedde sig för strid, fyllde läkarna sina förråd med nyinsamlade tusenskönor. Soldaternas sår behandlades med bandage indränkta i växtsaft som hade pressats ut ur växterna. Detta tycktes kunna motverka infektion och främja läkningen.

### ***I maten***

Späda blad kan ätas råa i sallader eller kokta i soppor och grytor. Blomknoppar och kronblad kan också ätas antingen råa eller kokta. Man kan även testa att göra te på blommor och blad, förslagsvis blandat med något annat såsom mynta eller citronmeliss för att få lite mer smak.

### ***Att göra***

Gör en vacker kedja eller krona av tusenskönor

Skapa en krans, en kedja eller ett armband av tusenskönor. Plocka och samla blommorna, se till att plocka dem så att du får så långa stjälkar som möjligt. Gör sedan ett hål i basen på stjälken (med nageln) så att det bildar en loop. Trä sedan igenom en annan blomma. Genom att upprepa detta med många blommor kan du bygga upp långa kedjor och forma dem till enkla armband och halsband.

## Röllika (*Achillea millefolium*)



Foto: Helen Ekvall

Artnamnet *millefolium* betyder tusenbladig, *mille* (tusen) och *folium* (blad). När du ser röllika nästa gång titta på de mångdelade bladen. Röllika är en flerårig ört som blommar hela sommaren och till långt in på hösten. Blommorna är vanligen rent vita eller rödlätta. Växten tillhör familjen korgblommande. Mer än femtio insektsarter är beroende av växten för mat och logi.

### ***I folktron och folkmedicin***

Röllikan har använts som medicinalväxt i flera tusen år. Avkok på röllikan användes inom folkmedicinen för att stimulera aptiten och för att läka sår samt för dess antiinflammatoriska verkan. Under medeltiden kokades örten i vin och användes mot mask och oönskad graviditet. Släktnamnet *Achillea* syftar på Akilles som lär ha behandlat sina och soldaternas sår med röllika under trojanska kriget. Växten har också använts istället för humle när man bryggde öl, därför kallas den ibland för backhumle och jordhumle. Bladen ansågs också orsaka nysning och näsblod och har därför kallats näsegräs i böcker från medeltiden.

### ***I maten***

Blad och blommor kan användas sparsamt som kryddning och dekoration. Hela växten är väldigt aromatisk, så var varsam med mängden. Bladen plockas tidigt på våren och kan bland annat användas för att krydda sallader och örtsalt. Blommorna kan också användas som fin dekoration och kryddning i allt från tårter till isvatten och grytor.

### ***Att göra***

- Titta på blommorna i förstoringsglas och förundras över hur vackra och sköra de små enskilda blommorna är.

## Rödklöver (*Trifolium pratense*)



Foto: Helen Ekvall

Rödklöver är vanlig i hela landet och odlas också ofta som vallväxt. Vallväxter är växter som odlas på en vall (en åker) avsedd för bete och foder till djur. Då man importerat vallfrö har flera utländska sorter kommit in, de har i sin tur korsats med den ursprungliga typen. Artnamnet pratense kommer av latinet och betyder ”som växer på ängar”. Alla klöverarter är mycket uppskattade som nektarväxter för bin.

### ***I folktron och folkmedicin***

Hittar man ett klöverblad med fyra flikar får man lyckan med sig. När Adam och Eva i den kristna mytologin blev utkörda från paradiset tog Eva med sig en fyrklöver som minne. Förutom att den förde lycka med sig sägs den även ha hjälpt henne att se ondska och faror. Inom västerländsk kultur ansågs vitklövern skydda mot onda andar.

Blommorna har använts som antiinflammatoriskt medel, mot förkylningssymptom och som ett uppfriskande ansiktsvatten. De innehåller dessutom mycket vitaminer och mineraler. Rödklöver används idag för att hjälpa kvinnor under klimakteriet.

### ***I maten***

Blommorna är vackra, luktar gott och är dessutom goda, krispiga och dekorativa, smakar sött av nektarn och kan ätas hela sommaren. Blommorna och späda blad är goda i soppor grytor, smoothies och sallader. Eller varför inte gör ett härligt te på blommorna, varmt eller iskallt? Förr torkades blommorna och maldes till mjöl under nödår.

### ***Att göra***

- Smaka på blomman och känn sötman av nektar på tungan.
- Leta efter fyrklöver, det kan vara din turdag.

## Kungsmynta (*Origanum vulgare*)



Foto Maria Sjöstedt

Oregano kommer från Medelhavsområdet. Det finns flera olika sorters oregano, men den vi odlar mest i våra trädgårdar är den som också kallas kungsmynta, även om det inte är en mynta. Den växer även vilt på torr ängsmark och i skogsbryn, och är omtyckt av bin och fjärilar

### ***I folktron och folkmedicin***

Under medeltiden trodde man att kungsmyntan kunde skydda mot onda ögat, häxor och djävulen. Den användes mot alla möjliga problem såsom tandvärk, ormbett, skabb, melankoli och som slemlösande medel i förkylningstider. Örten innehåller eteriska oljor som är bakteriedödande och används idag i diverse hudpreparat.

### ***I maten***

Används som krydda i alla möjliga rätter såsom pizza, tomater och kött men även i te. Man kan använda hela växten färsk eller torkad. Vid torkning, häng kvistarna upp och ner i lösa buketter på en mörk, torr och luftig plats.

### ***Att göra***

- Gör en doftpåse

Precis som lavendel sägs oregano kunna hålla borta insekter och ohyra. Lägg en doftpåse bland dina kläder för att hålla bort ohyra och få kläderna att dofta gott.

Stuvtygbitar fungerar alldeles utmärkt för att göra påsarna. Se till att tyget är lite genomsläppligt. Klipp ut en cirkel av tyget. Placera ca en matsked torkade örter i mitten och knyt sedan ihop påsen med snöre eller bast.

## Myskmalva (*Malva moschata*)



Foto: Helen Ekvall

Myskmalva är en flerårig ört med rosa eller vita blommor. Bladen doftar mysk och mer om man gnuggar dem lite, den blommar från juli till september. Myskmalvan har varit populär som prydnadsväxt och nyttoväxt i hela Norden ända sedan medeltiden när munkarna började odla den här uppe i norr. Sedan dess har den spritt sig och återfinns nu i södra och mellersta Sverige där den växer på torr kulturpåverkad mark.

### ***I folktron och folkmedicin***

Som medicinalväxt användes myskmalva mot halsont, hosta och som slemlösande medel. Den sägs dessutom ge ökad mjölkproduktion hos ammande kvinnor. I dagens folkmedicin används den mot blåmärken och insektsbett.

### ***I maten***

Bladen, blommorna och fröna är ätliga och kan ätas råa. Blommorna är milda i smaken och passar i sommardrinken eller att strö på en sallad eller som tårtdekoration. Man kan även göra te av dess blommor och blad. Växten är rik på A-, B- och C-vitamin.

### ***Att göra***

Förr använde man frukterna för att tillverka halsband och knappar.

- Gör ett armband eller halsband. Samla frukterna och trä dem på en tråd.