



Svenska Örtasällskapet

Bladmynta *Perilla frutescens*

Tillhör familjen *Lamiaceae*. Släktet **Perilla** omfattar 6 arter ettåriga, aromatiska örter med fyrkantig, rak stjälk.

Namnet

I Japan kallas bladmyntan för shiso zoku. Ibland kallas rödbladiga arter för röd shiso och grönbladiga för grön shiso. Det kinesiska namnet på örten är bai su zi. I USA kallas den Beefsteak plant (sannolikt pga den röda färgen på en del sorter). I Sverige kallas bladmynta ibland för perilla. Björn Aldén och Svengunnar Ryman anger i sin nytukomna bok "Våra kulturväxters namn" det svenska namnet bladmynta. På danska kallas den kinesisk mynte, på finska veri-peippi, franska sesame sauvage och på tyska Schwarznessel, Chinesische melisse, Wilder sesam eller Perilla.

I Kina (liksom i Japan) används ofta speciella namn beroende på vilken del av örten som avses, t.ex. zi su ye för bladen, su gen för stjälken och su zi för fröna.

Bladmyntan kommer från Fjärran Östern, Kina och Japan. Dess naturliga växtplats är från Himalaya till östra Asien och den växer vild i fuktig, öppen skogsmark.

Beskrivning

Ettårig växt som blir 60-90 cm hög och ca 30 cm bred. Bladen är ganska stora, aromatiska, nässellika i nyanser av purpur, bronsrött och mörkgrönt. De doftar kanel.

Blommorna är små, vita eller ljuslila och oansenliga i korta ax. Bladmynta blommar mitt i sommaren eller sent på sommaren.

Det finns även en krusbladig, flikig variant med tilläggsnamnet 'Crispa'. Den har tidi-

gare ansetts vara en egen art, men anses nu vara en odlad variant.

Odling

Bladmynta sås på våren i växthus eller i miniväxthus på fönsterbrädan. Fröna är mycket små, det går 950 frön per gram. Ställ i kylskåp en vecka, därefter i 18°. Plantera ut när risken för frost är över. Radavstånd 50 cm, plantavstånd 30-50 cm. Trivs i väl-dränerad, näringsrik jord i sol eller lätt skugga. Jorden bör ha ph 5.0-7,5. Vattna vid torka. Klarar kyla lite bättre än basilika men vill bli behandlad ungefär som den. Toppa växten så blir den buskigare.

I varmare trakter kan växten självså sig och många tror därför att de har flerårig basilika i sin trädgård eftersom utseende och smak kan påminna om basilika.

Innehåll

Den eteriska oljan i bladen innehåller perillaldehyd som är ca 2000 ggr sötare än socker och upp till 8 ggr sötare än sackarin. Dock ej i alla sorter, inte i 'Tia To', en vietnamesisk sort. Några sorter innehåller perillaketon som verkar lugnande. Oljan i fröna har hög halt linolensyra.

Användning

Medicinskt. Bladmynta är uppskattad som medicinalväxt inom kinesisk läkarvetenskap. Har använts sedan ca 500 före Kristus. Den används för att behandla förkylning, illamående, magsmärtor, förstoppning och allergiska reaktioner mot skalldjur. Stjälkarna var också ett traditionellt



Svenska Örtasällskapet

botemedel vid morgonillamående under graviditet. Bladmynta är kramplösande, effektiv mot bakteriella infektioner. Används invändigt mot hosta, reumatiska problem, bronkit och astma. Extrakt av örten har på senare tid börjat användas även i västvärlden, mot vissa allergier och som alternativ till antibiotika och kortison.

Till mat. Bladmynta är ett mycket dekorativt inslag i köksträdgården. I Japan använder man bladen i sallader. De purpurfärgade bladen är i Japan och i USA populära i inläggningar (av t.ex. plommon och ingefära) för att ge fin färg och smak. Färska blad används också för att slå in maträtter som ska kokas. I hela Asien har bladmyntan sedan gammalt använts som vi använder persilja; som krydd-, medicinal- och garneringsväxt. Bladen har en curryliknande smak och används färska eller torkade i soppor, till fisk samt i sallader och inläggningar. Fröna strös över sallader och maträtter, omogna blomställningar används färska som dekoration eller steks. Olja från bladen används i såser, i tobak och konfekt samt i tandvårdsprodukter.

Smaken är dock, enligt Marguerite Walfridson, stark och påträngande så man får vara försiktig vid kryddningen. Den purpurfärgade bladmyntan har inte samma rena kryddsmak, enligt Kerstin Ljungqvist, och odlas mest till prydnad, men kan, som sagt, användas till inläggningar för att ge färg. Denna purpurfärgade variant passar mycket bra i en prydnadsrabatt tillsammans med växter som har gråaktiga eller silvriga blad.

Ur fröna pressas en värdefull olja, som bland annat används vid parfymtillverkning samt inom pappers- och färgindustrin.

Andra arter och sorter

P. frutescens var. *nankinensis* har djupt flikiga och krusiga blad som har kopparröd färg och rosa blommor.

Sorten 'Green' har ljus gröna ingefärsfärgade blad och kanelliknande doft.

Andra sorter är: 'Hojiso', 'Green Cumin', 'Kkannip', 'Purpel Cumin', 'Purple'.

'Tia To' är en vietnamesisk sort, som blommor mycket sent.

Varning

Hudkontakt med växten kan sannolikt ge eksem.

Enligt Tucker och DeBaggio är användningen begränsad eftersom den inte är godkänd av GRAAS (amerikansk kontrollorgan) och att växten innehåller en del ämnen som kan vara skadliga bl a på njurarna. De skriver också att några former har hög halt av perillaketon (upp till 94%) en kemisk substans som är ett potentiellt gift för lungor och det kan också vara skadligt för boskap och hästar.

Japanska forskare har påvisat skadlig effekt på möss.

Lisbeth Almark och Lisbeth Flising

Källor:

Antony Atha: Prismas stora örtabok Prisma 2001

Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Calluna 2006

Marguerite Walfridson: Fönster med basilika ICA bokförlag 1994

Barbara Segall mfl.: En handfull örter. Forum 2001



Svenska Örtasällskapet

Björn Aldén, Svengunnar Ryman: Våra kulturväxters namn formas 2009

The Royal Horticultural Society: New Encyclopedia of Herbs and their uses

Arthur O. Tucker, Thomas Debaggio: The big book of Herbs 2000