



# Svenska Örtasällskapet

## Kyndelsläktet

*Satureja* familjen kransblommiga *Lamiaceae*

På engelska heter sommarkyndel savory, på franska sariette de jardin

vinterkyndel heter på engelska winter savory, och på franska sariette d'hiver

I Tyskland kallas kyndeln för Bohnenkraut för att den är god till bönor av alla slag. I Norge kallas den sar. Tidigare har kyndeln i Sverige kallats för kynnil.

Kyndel har sitt ursprung i södra Europa, Turkiet och Nordafrika, speciellt i regionen runt Medelhavet. Sedan 1500-talet har den odlats där på många ställen för att användas i olika färser och för dess kraftiga doft. Den växer i väldränerad jord och har aklimatiserat sig under liknande växtbetingelser på andra håll i världen.

Kyndel är enligt Roy Genders också känd som S:t Julians ört, för att den växer rikligt på de klippor som är kända som S:t Julians klippor i Italien.

Sedan de gamla grekernas dagar anses kyndel vara en erotiskt simulerande ört. Släktnamnet *Satureja* har den fått efter ett skogsväsen i den grekiska mytologin; satyren, en spjuver till karl och lägre gudomlighet med bockfot och svans, som ägnade både dagar och nätter åt älskog. Satyrer omgav Dinosos, som var vinets, fruktbarhetens och livsglädjens gud. Då Dionysos med dans och musik drog ut i världen offerades kyndeln till honom.

Ordet kyndel betyder ljus, vaxljus, som i kyrkan på kyndelsmäss, *missa candelarum*.

Det finns två viktiga arter av kyndel i Sverige, *Satureja hortensis* och *Satureja mon-*

*tana*. I vissa avseenden kan de behandlas lika och då skriver jag bara kyndel, i andra är de mycket olika, så vi måste särskilja dem ibland och då anger jag om det är sommar- eller vinterkyndel jag syftar på.

### Olika arter:

Kyndelsläktet (tidigare släktet harmyntor) har 30 arter, bara arterna bergmynta (*Satureja vulgaris*) och harmynta (*Satureja acinos*) förekommer vilt i Sverige. Sommar- och vinterkyndel, liksom rosenmynta (*Satureja grandiflora*) odlas.

Beskrivning av **släktet**. Ett- eller fleråriga, håriga örter. Stjälkar vanligen upprätta, enkla eller nertill greniga. Blad motsatta, avlånga eller äggrunda, med naggad eller glest tandad kant. Blommor i få- eller mångblommiga kransar. Foder tvåläppigt, överläpp med tre korta flikar, underläpp med två längre flikar. Krona rosaröd eller blåviolett, tvåläppig med treflikad underläpp. Ståndare fyra, standarknappar hopstående. Delfrukter omkring en millimeter långa, kala.

Sommarkyndel *Satureja hortensis* är en ettårig ört. Den blir 20 -30 cm hög och breder ut sig ungefär 15 cm. Den får små, vita eller ljuslila blommor i knippen på sommaren. Bladen är avlånga, spetsiga och aromatiska. Bladen är större och rundare än vinterkyndel och med starkare doft och smak.

Vinterkyndel *Satureja montana* är en härdig (i alla fall i södra Sverige), delvis städsegrön perenn. Är en halvbuske. Den blir ca 30 cm hög och breder ut sig ca 20 cm. Den får små, vita eller rosa blommor på sommaren. På sluttampen, innan kryddtäp-



# Svenska Örtasällskapet

pan går till vila om hösten, blir blommorna lite starkare i färgen. Bladen är mörkgröna med små körtelprickar, spetsiga, parallelnerviga. En tydlig mittnerv bildar ett veck. De är mycket aromatiska. Stjälken är lunden, kantig, förgrenad, först grön, senare rödbrun. Andra året blir den vedartad. Roten är mörkbrun, tätvuxen och trådig. Fröet är glansigt, mellanbrunt, avlångt med en långsgående delning. Mycket litet.

*Satureja montana* 'Coerulea' blåkyndel är en härdig, delvis städsegrön perenn. Den blir ca 30 cm hög och breder ut sig ca 20 cm. Den får små, mörklila blommor på sommaren. Bladen är lite mörkare gröna, parallelnerviga och mycket aromatiska.

*Satureja spicigera* är en halvhärdig perenn. Den blir ca 8 cm hög och breder ut sig ca 30 cm med ett krypande växtsätt. Får en mängd små, vita blommor på sommaren. Bladen är limegröna och parallelnerviga. Kan förväxlas med timjan eller med ljung.

*Satureja repandra* Krypande vinterkyndel. Marktäckande med starkt doftande, mörkgröna blad och små vita blommor på sensommaren. Höjd 8 cm.

*Satureja douglasii* 'indian mint', indiankyndel. Flerårig ört som används som rumsväxt, till utplantering och som krydda.

*Satureja rumelica* balkankyndel Flerårig ört som kommer från Bulgarien och används som prydnad ute.

Stenkyndel. Heter i olika böcker på vetenskapligt språk *Calamintha nepeta*. Men enligt Aldén och Ryman bör man inte använda detta namn utan *Satureja calamintha*. Den har helt underbar doft.

## Växtbetingelser

Vill ha full sol och en mager, väl-dränerad Jord. Sommarkyndel vill ha varm, skyddad plats och skattas ofta så att plantan inte blir

ranglig. För mycket näring gör att den tippar över. Krypande kyndel tycker inte om kalla, blöta vintrar och inte heller lerjord. I trädgården vill den krypande kyndeln stå soligt, i ett väl-dränerat, skyddat läge, kanske i ett bergsparti. Skydda med granris över vintern eller ta in i kruka och ställ i svalt fönster.

## Odling

Odlas från frö. Fröna är mycket små och bör förkultiveras. För att gro bra måste fröna vara någorlunda färska. Så tidigt på våren i förberedda sålådor. Fröna skall inte täckas eftersom de behöver ljus för att gro. Det tar 10-15 dagar innan plantorna börjar spira, extra undervärme behövs inte. Vinterkyndel tar lite längre tid på sig för att gro än sommarkyndel.

När skotten är stora nog avhårdas de, men inte förrän risken för frost är över. Plantera ut på bearbetad plats i trädgården med ca 15 cm mellanrum och 30 cm mellan raderna.

## Skördas

helst alldeles innan blommorna slår ut, för då ger den mesta möjliga smak. Torkar fort, ca 8 dagar.

## Förökning

Kyndel (inte sommarkyndel) kan förökas med mjuka sticklingar. Använd jordblandning av barkmull, torvmull och sand. Dela plantor på hösten. Sticklingar tas i augusti.

## I maten

Både sommar- och vinterkyndel passar fint ihop med grönsaker, ärter, bönor, linser, soppor, korv, höns, äggrätter och kraftiga köttätter. Kyndel passar också till nykokta små sommarrödbetor, till rätter med tomater, i omeletter m m. Den är också bra i



# Svenska Örtasällskapet

desserter av olika slag. Örterna stimulerar aptiten och underlättar matsmältningen. Smaken är het och pepprig så använd kyndel med måtta i sallader. Man bör alltså använda den försiktigt i början, innan man vant sig vid smaken.

Kyndel kallas för "fattigmans krydda". Den var förr flitigt använd som smakförbättrare av allmogens enkla mat som bönor och kål. Kyndel har samma "väderfördelande" verkan som kummin i t ex bönrätter, som ofta ger gas i magen. Kummin ger dock ingen god smak tillsammans med bönor, något som kyndel gör. Torkade blomtoppar används smulade som krydda.

Kyndel tål bättre än de flesta andra kryddörter att koka med rätt länge i en maträtt.

Blandad med persilja och gräslök är den god till stekt fågel, t ex anka.

Sommarkyndel går bra att lägga i olja och vinäger. Kyndelolja har kommersiell betydelse som krydda, liksom blad som ingår som en viktig del i salami. När jag var på studieresa i Norge och besökte Bioforsk i Apelsvoll så pratade Gunhild Børtnes där om en tragisk händelse i Norge med en pojke som dog av matförgiftning och man kom fram till att det var bakterier i spekekorf som var boven i dramat. Sen dess undersöks innehåll i korf och hur man kan behandla korven för att undvika förgiftningar. Sar (det norska namnet på kyndel) och ramslök har hög antibakteriell verkan och tillsätts gärna. De ger också korven - utan färgämnen - en rödaktig färg.

Sommarkyndel kan ersätta både salt och peppar och är till stor nytta för den som skall ha saltfri kost. I Italien används kyndelarterna tillsammans med basilika och blandas med salvia och timjan i alla slags färser. Ett gott kyndelsmör att serveras till stekt eller grillad fisk görs genom att röra

110 g smör till gräddkonsistens och tillsätta kryddor och en tesked fint hackad kyndel som blandas in väl. Detta ställs i kylskåp en timme före servering.

Te på sommarkyndel är en allmänt välgörande dryck som en gång i tiden ansågs sexuellt uppeggande.

Vinterkyndelns smak är strävare och starkare. Fördelen med den är att den ger färska blad långt in på hösten. Frysta och konserverade bönor smakar som färska om man strör över en nypa kyndel när man värmer dem.

## Medincinskt

Kyndel ansågs som en lisa för trötta ögon, lindrade öronsusningar och väderspänning och underlättade matsmältningen. Den ansågs också ha en värmande effekt på magen och lindra koliksmärtor.

En gynnsam effekt har kyndel vid geting- och bistick. Kyndel har bakteriedödande egenskaper och ett te på några kvistar anses vara ett verksamt gurgelmedel vid halsinfektioner.

Torkade blomtoppar innehåller antiseptiska ämnen, som hjälper matsmältningen.

Låt blommande toppar dra i vin, verkar stärkande efter feber.

## I hushållet

Kvistar med blad kan läggas på brasan, det doftar gott och desinficerar.

## Skönhetsmedel

Blommande topp kan användas till adstringerande och antiseptisk ånga för hyn och användas i badvattnet om huden är fet.

## Kulturhistoriskt

I det forntida Egypten ingick kyndel i kärleksdrycker och som smaksättare har kyn-



# Svenska Örtasällskapet

del använts i över 2 000 år. Romarna lade den i såser och i vinäger, som de frikostigt kryddade maten med. De förde örten med sig på sina kravanfärder till norra Europa, där den sedan brukades flitigt att strö på golven. Kyndeln fördes sedan till Sverige av läkekunniga munkar och nunnor, men eftersom den var ett kärleksmedel lär de inte ha fått odla den i klosterträdgårdarna.

Vergilius, född år 70 f. kr, var bondson från det bördiga Lombardiet. Han skrev i en tidig herdedikt att kyndeln är högst aromatisk och ev värdefull planta för bin.

Culpepper säger att kyndel styrs av Mercurius och därför är den utmärkt mot huvudvärk och allt möjligt konstigt. Men dessutom säger han att bladen hjälper mot insektsbett och är bra för mannens potens.

Kyndeln infördes i Amerika och Kanada av de tidiga emigranterna och användes både som medicin och i matlagningen.

Kyndel har samma konserverande verkan som svarta vinbärsblad. Konservfabrikerna visade stort intresse för kyndel både under och efter andra världskriget men nu odlas den bara i liten skala för industriellt bruk, enligt Annemarta Borgen.

*Lisbeth Flising*

---

## Källor:

Jekka Mc Vicar: *Örtaboken* Över 300 örter för nytta och njutning Wahlströms 1994

Kerstin Ljungqvist: *Nyttans växter* Uppslagsbok med över tusen växter Historik om svensk medicinalväxtodling Calluna förlag 2006

Lesley Bremness: *Vår örtabok* Allt om örter - från odling till användning Prisma 1990

Anna Bergenström: *Annas örtagård* - om glädjen att odla och använda kryddor Bonnier Alba 1993

Roy Genders: *De aromatiska örterna* Skandinaviska bokförlaget Gävle 1980

Sylvia Danielsson: *Kryddan i maten* - året om med kryddor, örter och recept ICA bokförlag 2005

*Virtuella floran*

Annemarta Borgen: *Min örtagård* Odlad, skörda, förvara, använda Forum 1985

Inger Larsson: *Millefolium, rölika och näsegräs* Medeltidens svenska växtvärld i lärd tradition Kungl. skogs- och lantbrukssakademien Skogs- och lantbrukshistoriska meddelanden nr 45 Supplement till Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens Tidskrift 2009

Björn Aldén och Svengunnar Ryman: *Vår kulturväxters namn* Ursprung och användning formas 2009