



# Svenska Örtasällskapet

## Lin

### *Linum usitatissimum*, *Linaceae*

Svenska synonymer är hör, oljelin, spånadslin, äkta lin. På norska heter den Lin, på danska Almindelig Hør, finska Peltopellava eller Kiutupellava, engelska Flax eller Linseed och franska Saat-Lein eller Flachs. Artnamnet *usitatissimum* som betyder 'mycket nyttig' har den fått på grund av den mångsidiga användningen och att i princip hela örten är användbar. Det svenska namnet lin användes redan i de medeltida landskapslagarna.

Lin är ett ettårig (vissa arter tvåårig), kal ört med blå blommor. Blommar från juni till augusti. Foderbladen är mer än sex millimeter långa. Fodret liksom kronan är fembladigt och ståndarna är också fem. Stiften är lika långa (homostyli) och de har smalt klubbformade märken. Frukten är en nästan klotrund kapsel. Fröna är ovala, plattade, bruna och blanka. Om de blöt-läggs sväller fröskalet upp och får en gelé-artad konsistens. Stjälken är upprätt och upptill förgrenad hos spånadslin men hos oljelin förgrenar sig linet längre ner på stjälken. Lin kan bli mellan 20 och 100 cm högt.

Blomningsperioden är ca 3-5 veckor lång, vilket också medför en utdragen mognad av fröet. Blomningen är intensiv på morgonen och förmiddagen. Under eftermiddagen släpper blommorna sina kronblad. Nya blommor slår ut under tidig morgon påföljande dag.

Odlat lin förekommer i två typer, spånadslin och oljelin. Spånadslin har lång och rak, upp emot meterhög stjälk, medan oljelin är lågvuxet, grenigt och har frön med högre oljehalt. Det lägger sig då inte så lätt

vid regn och blåst. Bladen sitter strödda längs stjälken, de är oskaftade, lineärlansettlika, grågröna med helbräddad kant och bara en nerv.

Lin är en kulturväxt som ibland förvildas, den är inte känd som vildväxande någonsin i världen och dess ursprung är dunkelt. Man tror att den härstammar från vilda arter från medelhavsområdet eller Sydvästasien. Lin är en av världens äldsta kulturväxter. I Orienten kan linodling spåras 5000 år tillbaka i tiden. Man har hittat rester av lin som härrör från 200-talet i Trogssta i Hälsingland. Enstaka fynd finns också från järnåldern. Från 1100-talet finns två kända bildvävar som är vävda med linnebotten, Skogstapeten från Hälsingland och Överhogdalstapeten från Härjedalen. Olaus Magnus skriver i *Historia om de nordiska folken* (1555) "i varmare trakter av Norden, där lin finnes, spinnas därav trådar, som färgas och vävas så skickligt, att man skulle tro att arbetet var gjort mitt i själva Latium". Odlingen av lin i Sverige var storskalig liksom i andra länder, men minskade kraftigt i slutet av 1800-talet.

Lin kan förväxlas med klipplin (*Linum austriacum*) som är en flerårig art med grov jordstam, mörkare blå blommor, kortare foderblad, korta eller långa stift (heterostyli) och huvudformade märken. Det finns även en tredje art, vildlin (*Linum catharticum*), som är mycket mindre och har motsatta blad och små vita blommor. Vildlinet har en mycket bitter smak och används i folkmedicinen som starkt avförande medel och som kräkmedel.



# Svenska Örtasällskapet

Andra arter är berglin, *Linum perenne* och blålin, *Linum narbonense*. Dessa är ganska vanliga i trädgårdar.

## Odling

Lin kan odlas på de flesta jordar. Men varma, luckra och vattenhållande fastmarksjordar är bäst, t.ex. mullrika lättleror. Torra sandjordar, styva lerjordar och mulljordar bör undvikas. Linet vill ha väldränerad jord i öppet och soligt läge. Frö sås under vår eller försommar. pH-värdet bör vara över 6.0.

Oljelin har svag konkurrenskraft mot ogräs. Särskilt viktigt är att undvika odling på fält med mycket rotagräs.

Det finns en del intressanta myter kring linodling och linhantering. Enligt en artikel i GP av Karin Johansson sägs det att om planteringsdagens namn är långt blir linet långt. Traditionen säger att man skall så lin en dag när en flicka har namnsdag och klä sig i vitt för det garanterar att linet blir vitt och glänsande. Det går också bra med ljusblått som linblommans färg. I såkorgen läggs en linnenervett och ett silverföremål som ska ge linet fin glans.

## Innehåll

I fröskalets epidermis finns slem uppbyggt av galakturonsyra, mannuronsyra, galaktos, rhamnos och arabinos. I fröet även 20-25% äggvita och 30-40% fet olja, rik på fleromättade syror, linolen-, linol-, oljesyra. Cyanväteglykosider (linamarin) som ger 0,01-0,03% fritt cyanväte.

## Linhantering

är mycket arbetskrävande. Linet skall odlas, skördas, torkas, repas (fröställningarna repas av), rötas (stjälkarna blöts upp för att frigöra fibrerna), bråkas (krossas), skäktas och häcklas (linfibern rensas från ved och

korta fibrer, 'blånor'), spinnas och slutligen vävas för att få fram slutprodukten linne. För att få fram 300 kg lingarn krävs 6 ton orepad linhalm.

Linfibern är mycket stark, även när den är blöt. Innan det fanns nylon gjorde man fiskenät och fiskelinor av lin.

Oljelin odlas för utvinning av linolja, men även frön av spånadslin kan användas för oljeutvinning. Fröna används också som ingrediens i linoleum och kitt. På grund av att linolja är så rik på omättade fettsyror så oxideras den efter längre tid i luften och blir tjockflytande och nästan fast. Kokt linolja används till oljefärger. Den kan även användas för träimpregnering. Den framställs genom att oljan kokas med järnoxid eller mangandioxid, som gör att den hårdnar fortare än obehandlad linolja. Kokt linolja är inte lämplig att förtära. Inte okokt heller som lagrats några månader.

I Sverige nådde odlingen av oljelin en topp i slutet av 1940-talet, med ungefär 50000 hektar.

Eventuellt har odlingen ökat något de senaste åren, främst på grund av användning inom industrin, t ex i sitsar i fordon.

Av pressresterna från pressningen av linolja gjorde man kreatursfoder.

Av stjälkens fibrer tillverkades fint papper och av fröna kan man göra hårolja. Oljan kan även användas för att smörja in basebollhandskar.

## Medicinsk användning

Linfrö har sedan äldsta tider använts som läkemedel mot en mängd sjukdomar. Fröna innehåller ett lindrande slem som skyddar irriterade hals- och magslemhinnor. Av denna anledning används linfrön bland annat som medel mot förstoppning. Den har ordinerats både av läkare och inom



# Svenska Örtasällskapet

folkmedicinen som mildt avföringsmedel. Det är skonsamt mot tarmslemhinnan genom att slemmet verkar som smörjmedel för tarmen. En infusion på krossat linfrö har en laxerande effekt som ger lättnad, drick en kaffekopp morgon och kväll. Lägg en matsked i ett glas kallt vatten på kvällen så dras slemämnena ur - ett gammalt knep mot trög mage. Slemämnena ger bulkeffekt i tarmarna och fröskalen fyller ut och retar.

Inom folkmedicinen har den även använts mot inflammation i urinvägarna. Matolja (kallpressad) passar som liniment för brännsår och reumatisk värk. Utvärtes kan ett omslag med blötlagda frön läggas på smärtande kroppsdelar, svårläkta sår, utslag och bölder.

Linfrö ingår ibland i matbröd och inblandning i gröt. Fröna bör då inte lagras mer än en månad. Linfröolja härsknar mycket fort. Om man skall nyttiggöra sig omega-3 oljan bör linfröet krossas. Kallpressad linolja är en vitaminrik matolja. Ska förvaras mörkt och svalt.

Linblomman har ansetts ge skydd mot "onda ögat" och ge hjälp i kärlek.

Linhalm är ett utmärkt bränsle som brinner bra och ger liten mängd aska.

Linne är bra för huden, linne gör hyn renare än både bomull och pappersservetter enligt en finsk studie. När man gnuggar hyn med linne blir den rosigt och fräsch av massagen.

Lin är Hälsinglands landskapsblomma.

## Växter i följe med linet

Med linodlingen följde ett antal ogräs som är bundna till lin och dessa har minskat i

takt med att linodlingen minskat. Växter som lindådra (*Camelina alyssum*), linsnärja (*Cuscuta epilinum*) och linrepe (*Lolium remotum*) och linmåra (*Galium spurium* ssp. *spurium*), som är en underart av småsnärjmåra (*Galium spurium*), anses numera vara så gott som försvunna från Sverige.

## Varning

Vid intag av stora mängder kan lin vara giftigt.

"Nu ska vi skörda linet idag,  
häckla det väl och spinna det bra.  
Sen ska vi väva tröja och kjol,  
svänga oss glatt i dansen".

Från folkvisan *Nu ska vi skörda linet idag*.

---

## Källor:

Den virtuella floran

"Fattigmans apotek" Mor Oliviagården av Helén Linde mfl (utan årtal)

Örtmedicin och växtmagi Det Bästa 2001

Nyttans Växter av Kerstin Ljungqvist Cal-luna 2006

Vår Örtabok av Lesley Bremnes, Eva Dickson Prisma 2000

Prismas stora Örtabok av Anthony Atha Prisma 2001

Lin (*Linum usitatissimum*) av Olof Bågenholm