



# Svenska Örtasällskapet

## Malört

### *Artemisia absinthium*, Asteraceae

På norska heter malört: malurt, danska: have-malurt, finska: koiruoho eller mali, engelska: wormwood och på tyska: Wermut.

#### Etymologi

Släktnamnet *Artemisia* kommer av gudinnan Artemis (romarnas Diana), som bland annat var barnbördens gudinna. Namnet syftar på att flera arter använts som örtmedicin vid olika kvinnosjukdomar. En annan förklaring till namnet är att det kommer från den kvinnliga botanikern Artemisia som var syster till och gift med Mausolus, kung till 351 före Kristus, då han dog och hon efterträdde honom.

Artnamnet *absinthium* kommer av grekiskans *absinthos* (beskt men nyttigt) och syftar på den bittra smaken. Det svenska namnet malört kommer enligt Retzius (1806) av att man trodde att den kunde fördriva mal (men också löss, råttor och annan ohyra).

#### Beskrivning

Malört är en storväxt, flerårig, aromatiskt doftande ört med silvergrå blad. Stjälkarna är upprätta, fårade, ljusgröna till vita, ner till förvedade. Den kan bli upp till en meter hög och breder ut sig lika mycket. Bladen är djupt flikiga med platta, ganska trubbiga bladflikar, både bladens ovansida och undersida har silvervit behåring. Malört blommar från juli till september. Blomkorgarna är hängande och sitter i greniga klasar. Korgarna är små och har grålundna holkfjäll och gula blommor. Den silvergrå behåringen och de relativt bredflikiga bladen, samt den starka och mättat aromatiska

doften gör malört lätt att känna igen. Smaken är bitter. Fröna är små, droppformade och ligger i en grå, något platt cylindrisk kapsel.

#### Utbredning

Släktet har omkring 400 arter, de flesta i stäpp- och halvökenområden i Centralasien. Malört härstammar från Sydeuropa. Malört är en ursprungligen införd art, men är nu helt naturaliserad och är ganska vanlig i Syd- och Mellansverige. Den växer vid gårdar, på skräpmark och i vägkanter i kulturbygder, på torr och näringsrik mark.

#### Odling

Malört utvecklas bäst på lätt, väl-dränerad, gärna kalkrik jord med soligt läge. Förökas lättast genom delning men också med sticklingar och frön (gäller bara ”vanlig” malört). Fröna är extremt små och bör till en början täckas. Så på våren i förberedd sååda eller brätte, använd jordblandning av barkmull, torvmull och sand. Täck med Perlite och ställ varmt, 15-21°. Plantera ut då skotten är hanterbara och har avhärdats. Mjuka sticklingar tas av saftiga nya skott tidigt på sommaren. Halvförvedade sticklingar tas på sensommaren. Planteras i jordblandning av barkmull, torvmull och sand. Delas med 3-4 års mellanrum. Kan angripas av mjöldagg och bladlöss. Går att odla i kruka, särskilt de lägre arterna. Vissa arter sprider sig lätt och kan användas som marktäckare eller fyller igen luckor i rabatterna. Malört skördas enligt tradition på Bartolomeinatten den 24 augusti. Klipp av de övre stjälkarna av örten eller repa blomkorgar och blad. En snaps/tinktur på unga



# Svenska Örtasällskapet

blad kommer att innehålla mindre mängd garvämnen och blir bättre. Torkas på varm, torr och luftig plats. På grund av den starka aromen bör malört inte planteras för nära dill, fänkål, salvia, kummin, anis eller koriander, eftersom den hämmar aromen hos dessa örter genom ett växthämmande ämne som regnet sköljer fram ur malörten.

## I skrifterna

Första fynduppgift publicerades i Rudbecks Catalogus plantarum år 1658, men arten är känd minst sedan medeltiden (Nordstedt 1920). Malört omtalas på en egyptisk papyrus (Papyrus Ebers) från omkring år 1600 före Kristus. Den grekiske botanisten och farmakologen Dioskorides skrev om örtens goda verkan mot mask i magen. I en örtabok från år 1588 berättar den tyske läkaren och botanisten Tabernaemontanus om skadliga egenskaper hos malörten. I bibeln står malörten som symbol för livets hemsökelse och lidanden, på grund av sin mycket beska smak. Arvid Månsson Rydaholm skriver att malört har 32 dygder. 3 av dessa är: ”8 den som haver flytande öron av vätska, han må droppa uti öronen av malörtalag, det torkar” ”10 Malörta lag blandat med vin, är gott för den huvudvärk, som kommer av den rök, som uppgår av magan upp till hjärnan.” ”14. Dricker man hennes lag, då klarar hon ögen”.

A. J. Retzius skriver: "Sitt namn har den fått deraf, at man tror den fördrifwa Mal, hwarföre många än bruka at lägga torra Malörtsqwistar ibland yllekläder och pälsverk. Men ingen ting är falskare. Mal sky hwarken Malörtens lukt eller bitterhet, twärtom kan den göra skada genom mögel, om stället hwarest persedlarne förwaras, är något fucktigt, och man finner at Malen taga sin boning i sådane nerlagde växter.....Från äldre tider är Malört känd så-

som et godt Mage medicament. Man nyttjar det på flere sätt. At glödga Bränwin på Malörtknoppar är det sämsta. Malört Extract är wida bättre. Det tilredes af tre lod torra Malörtknoppar, hwar på man slår et qwarter godt Bränwin eller Spanskt win. Flaskan förbindes med en bit blåsa, hwari man sätter en knappnål, och ställes på en lagom warm Kakelugn et par dagar, hwarrefter Extractet silas och utprässas genom linne."

## Mytologi

Enligt sägnen växte malört upp ur jorden i avtrycken efter ormens kropp när den ringlade ut ur Edens lustgård. På andra håll berättas att malört från början benämndes Partensis absinthium men den grekiska kyskhetens gudinna Artemis hade så stor nytta av växten att hon gav den namn efter sig själv Artemisia absinthium. På latin betyder absinthium ”att avstå från”, vilket säger mycket.

## Innehåll.

Malört innehåller bitterämnen som ökar aptiten och stimulerar produktionen av matsmältningsvätskorna i magen. Detta gör den till ett bra medel vid aptitlöshet och dålig matsmältning. Det är de blommande topparna som används (Herba absinthii). Vanligast var att man gjorde ett spritextrakt, det vill säga lade malörten i en flaska brännvin. De bittra ämnena drogs ut i brännvinet som sedan silades av och användes som malörtsdroppar. Brännvin med malört kallas även ”besk” och intogs som magstärkande medicin eller aptitretare före maten. Apoteket tillhandahöll även så kallade malörtsdroppar (extractum absinthii) som medicin mot magsjukdomar och gallbesvär eller ”dubbla malörtsdroppar” s.k. ”beska droppar” (tinctura absinthii composita). I beska droppar ingick förutom mal-



# Svenska Örtasällskapet

ört också blad av kardbenedikt samt pomeransknopp och galangarot.

## Innehållsämnena är:

Bitterämnet absintin, som är en dimer sesquiterpenlaktone (en dimer guajanolid): till samma grupp artabsin, matricinanabsintin, 0,5% eterisk olja med thujon, thujol, phellandren och cadinen. Thujon (eller ibland thujol) är i större doser giftigt (svindel, kramper, delirium, i ren form dödligt). Nu finns thujonfria varieteter med t o m starkare stimulerande effekt än "normal" malört.

## Användning

Malört har använts inom örtmedicinen, extraktet nyttjades främst som magmedicin och upptogs i farmakopén som Summitates Absinthii. Malörten har även antiinflammatoriska egenskaper och har nyttjats som omslag vid blodutgjutningar och hudslag. Dessutom har den använts som febernedsättande medel och vid smärtsamma menstruationer. Det är de ovanjordiska delarna som används.

Som namnet anger har malörten även brukats som insekts (mal-) medel, främst för att motverka angrepp på textilier. Munkarna lär ha tillsatt malört i bläcket för att skrifterna inte skulle bli uppätta av skadeinsekter. Har man mycket myror nära huset kan man blockera deras stigar med malört så att de tar andra vägar. Dessutom är örten en gammal trolldomsört som påstods kunna fördriva onda andar, troll och häxor. Den hängdes upp bredvid ytterdörren.

Lägg kvistar av malört mellan lök- och morotsraderna mot insekter - när man går på dem avger bladen en stark doft som skyler grönsakernas.

Numera är örten mest känd som brännvinskrydda. Malört ingår i starka drycker

som vermut och absint. Namnet vermut (vermouth) kommer av växtens tyska namn Wermut som i sin tur kommer av Wurm (mask), eftersom malörten användes som maskmedel. Antikens folk kryddade sitt vin med malört medan germanerna använde den som ölkrydda. Malörtskryddat öl förekom också i Norden ända in på 1800-talet.

Som matkrydda har malört haft en begränsad användning. När den använts har det främst varit i rätter med fläsk, lamm, rovor och kål.

Vid växtfärgning ger malört ett gult pigment.

## Om absint - det gröna gifvet

Namnet absint kommer från släktnamnet absinthium, vilket i sin tur kommer från ett gammalt grekiskt ord för malört: apsinthion. Absint är kanske världens mest mytomspunna dryck. Under årtiondena runt sekelskiftet 1900 var denna dryck oerhört populär och dracks i stora mängder. Det är en svagt neongrön och alkoholstark likör. Konstnärer som Oskar Wilde och August Strindberg drack den för att bli extra kreativa genom "den gröna fen". Särskilt trendig var den i Paris' konstnärskretsar. Men man upptäckte att den var farlig, kunde ge allvarliga skador på centrala nervsystemet, med hallucinationer, blindhet, kramper och demens som följd. Man ansåg att thujonet var orsaken och i många länder förbjöds absint (dock ej i Sverige). Nutida forskning har dock visat att det inte var thujonet utan den omåttliga konsumtionen av alkohol som var orsaken. Absint var mycket starkt, innehöll 45 -70% alkohol. Halten thujon var inte så stor att den kunde orsaka alla dessa skador. Nutida absint, man kan köpa det igen, innehåller nästan ingen thujon alls.



# Svenska Örtasällskapet

Thujon finns i flera andra växter till exempel tuja, salvia, gråbo och renfana.

## Arter:

**alvarmalört** (*A. oelandicum*)

**fältmalört** (*A. campestris*) Vildväxande art.

**ismalört** (*A. frigida*) är en ovanligt hårdig och robust mattbildande malört från Sibirien och Nordamerika. Den har använts av Hopi-indianerna till att smaksätta majs.

**sandmalört** (*A. stelleriana*). Bladen är täckta av tilltryckta vita hår, vilket gör att hela växten ser vitaktig ut. Har ingen speciell doft. Trivs bäst på lättare jordar och i stenpartier. Krypande växtsätt, blommor sällan.

**stenmalört** (*A. rupestris*)

**strandmalört** (*A. maritima*) har använts som och är god krydda till snaps.

**romersk malört** (*A. pontica*). Används ungefär som malört men med sämre verkan. Sprider sig villigt, behöver hållas efter. Går att formklippa.

**vitmalört** (*A. ludoviciana*) har tandade eller flikiga, lansettlika blad som är dunigt silvervita. Gulbruna blommor. Sprider sig med underjordiska utlöpare. Blad och blommor kan användas till te och att krydda fläsk, vilt och såser.

**sommarmalört** (*A. annua*) är en sällsynt ettårig malört som växer vild i sydöstra Europa och i tempererade delar av Asien. Den är mycket aromatisk och kan nå en höjd av två meter. Sommarmalörten kallas också kinesisk malört och används i den kinesiska medicinen mot febersjukdomar, hudproblem och olika typer av infektioner. Växten innehåller ett ämne, artemisinin, som enligt modern kinesisk forskning visat sig vara mycket verksamt mot malaria. Av

sommarmalört finns flera kloner, bl a såna som saknar detta ämne.

Några **andra arter i artemisiasläktet** som är vanliga här. I Sverige förekommer sex arter regelbundet, vildväxande eller odlade. Gråbo (*A. vulgaris*) är väl den mest kända och spridda. Ytterligare 13 arter har påträffats, till exempel åbrodd (*A. abrotanum*) och dragon (*A. dracunculus*). Gråbo och åbrodd förtjänar egna artiklar, som förhoppningsvis kommer i senare nummer av örta-bladet.

**gråbo** (*A. vulgaris*) har vanligen spetsiga bladflikar och glest hårig bladöversida samt vitaktiga till brunaktiga blommor. Används på ungefär samma sätt som malört. Innan humle började användas kryddade och konserverade man öl med gråbons blad. Gråbo producerar stora mängder pollen, vilket ställer till besvär för allergiker.

**åbrodd** (*A. abrotanum*) är en gammal krydd- och medicinalväxt mot kolik, hysteri och annat. Delvis vintergrön halvbuske med blad som är flera gånger parbladiga och citrusdoftande. Kan användas torkad i doftpåsar.

**dragon** (*A. dracunculus*) beskrevs i Örta-blad nr 24.

## Varning

Ihärdigt bruk kan orsaka förgiftning!

---

## Källor:

Arvid Månsson Rydaholm: En mycket nyttig ÖRTA-BOOK Bokförlaget Rediviva 1987

A.J. Retzius: Försök til en Flora Oeconomica Sveciae 1806



# Svenska Örtasällskapet

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

Det bästa: Örtmedicin och växtmagi Stockholm 2001

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

Marie och Björn Hansson: Kryddväxter Odling Användning Lexikon Nordstedts 2010

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

Virtuella floran

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

---

## Recept på malmedel

2 msk torkad malört eller åbrodd

2 msk torkad lavendel

2 msk torkad mynta

Blanda ingredienserna väl och lägg dem i små tygpåsar

## Recept på matlagningsvin

Ur Annemarta Borgen: Min örtagård Odlas, skörda, förvara, använd Forum 1985

Om du vill läsa mer om vad man kan göra med malört och dessutom få en massa roliga skrönor så läs denna intressanta och underhållande bok.

Enligt Annemarta Borgen är det här det bästa matlagningsvinet, mycket bättre till rätter där det skall vara vin än sherry eller vitt vin. Vinet blir mycket torrt och är inte gott att dricka, men ger ljuvlig smak åt soppor, såser och andra rätter. Det är också

billigt och lätt att göra. Håller sig bra. Receptet är av okänt ursprung. Ger 40 liter.

2 kg risgryn, 2 kg russin, 5 kg farinsocker, 120 g bakjäst, 18 liter kokt vatten, kryddörter.

Ris och vatten häller man direkt i behållaren. Russinen måste man skälla först, för de innehåller vildjäst. Jästen rörs ut i ljummet vatten. Det kokta vattnet skall också vara ljummet när det hälls på. En påse av tunt tyg med torkad malört och en sten i sänks ned till botten av behållaren. De första 8 dagarna skall man röra om i den så ofta man kommer ihåg. Så lägger man en duk över behållaren och en träplatta på den och låter vinet stå orört i 2 (eller 3) månader. Då är det färdigt och klart att tappas på flaskor och ställas i källaren. Litet bottensats av russin och ris blir det naturligtvis. Hur mycket kryddörter man skall tillsätta beror på vad man har. Annemartas påsar är ca 25x 40 cm.