



Svenska Örtasällskapet

Kvanne

Angélica archangélica

Kvanne är Svenska örtasällskapet symbol och logga. Det är den för att den är inhemsk och har betytt mycket för folken i Norden, särskilt samer och inuiter har använt kvanne på många olika sätt. I Norge har den haft mycket stor betydelse och därifrån härstammar många av de referenser som jag har använt mig av. Jag beskriver fjällkvanne, det är oftast denna art man menar när man säger eller skriver ”kvanne”. Mot slutet tar jag upp några övriga sorter och arter av kvanne.

Kvanne tillhör familjen flockblommiga växter, *Apiáceae*. Kvannesläktet. Kan också kallas *Archangelica officinalis*

Första några ord om olikheterna mellan fjäll- och strandkvanne. Kvanne *Angelica archangelica* brukar delas upp i **två underarter**, fjällkvanne (ssp. *archangelica*) och strandkvanne (ssp. *litoralis*). Fjällkvanne växer, som namnet visar, i fjälltrakterna och strandkvanne är kustbunden, från Bohuslän upp till Uppland. Kvanne är inte lika bunden vid speciella växtplatser, utan kan växa på olika ställen och är mycket utbredd (mer om detta nedan).

Fjällkvanne har blomskaft som är lika långa som svepebladen, medan strandkvanne har blomskaft som är dubbelt så långa som svepebladen.

Hos Strandkvanne saknas vingar på frukterna, som här är elliptiska och 5-6 mma långa.

Fjällkvanne och strandkvanne innehåller ungefär samma beståndsdelar men strand-

kvanne är lite beskare och starkare än fjällkvanne. Harald Nielsen tar dock i sin bok “Läkevaxter förr och nu” bara upp strandkvanne som läkeväxt och nämner inte fjällkvanne alls. Möjligtvis har båda medicinsk verkan, men *litoralis* tycks vara dåligt undersökt. Den har dessutom en dålig smak och är oanvändbar som livsmedel.

Andra **svenska** namn är angelica, angelika, kvanrot, ärkeängelört, ängelört, lappgräs. På **norska** heter den kvann, kvönn, kvenne, kvanngrass, kvannerot, kvannjol, på **danska** kvan, fjeldkvan och strandkvan (ssp *litoralis*), på **finska** Väinönputki, på **isländska** Hvönn och Ætihvönn som betecknar strandkvanne, på **engelska** Garden Angelica, European Angelica, Wild parsnip, Archangel, holy ghost, på **färöiska** hvonn, hvann, heimahvonn (odlad), på **tyska** Arznei-Engelwurz, Echte Engelwurtz, Geistswurz, Angelica, Erzengehwurtz, på **franska** Angélique, Archangélique, Herbe du Saint-Esprit. Vi kan se i flera länder att kärt barn har många namn. På **samiska** heter den Faddno (fadno eller fattno) eller påsko (posko).

I Norge hade man olika namn på kvannens olika livsfaser, kvanne om plantans första stadium, bladrosetten, och jol, aul eller sløke om blomsterstadiet.

Namnet och olika sägner. Släktnamnet *Angélica* (betyder ängel) kommer från det grekiska ordet *aggelos*, en himmelsk budbärare som på latin blir *angelus*. I min latinska ordbok (från 1960), som i huvudsak tar upp klassiskt latin, finns ordet inte med.



Svenska Örtasällskapet

Artnamnet *archangelica* är ett adjektiviskt substantiv och betyder ärkeängels planta. Linnés benämning kommer förmodligen av att kvanne blommade vid Mickelsmäss, Mikaelssdagen. På den dagen skulle ärkeängeln Mikael – eller Gabriel – eller var det Rafael - ha uppenbarat sig i drömmen för en munk som låg och sov. Ängeln höll fram en kvannestjälk och bad munken föra ut budskapet om att kvanne kunde bota pesten. Pest var på den tiden olika slags smittsamma sjukdomar. Kvannen skulle också kunna neutralisera verkan av olika gifter och ge ett långt liv. Man hade alltså mycket höga tankar om kvannens förträfflighet.

Ett exempel på hur högt man skattade kvannen kommer från Norge. I Gulatingslagen från 1100-talet står det, att om någon går i en annan mans kvannegård (kvannegård) har han ingen rätt om han får stryk och man tar hans kläder från honom. Kvanne såldes på torget i städerna.”Snorre forteller som kjendt at Olav Trygvason en vårdag år 1000 fikk en kvanne på torget i Nidaros, det synes å tyde på at kvannen har vært handelsvare den gang.” Fægri 1950-51

Roten ansågs under medeltiden skydda mot häxor och onda andar. Det förekom i Norden att bönder gjorde band av kvanneblad, som hängdes runt halsen som skydd mot allsköns elände.

Det svenska (och flera av de nordiska) namnet kvanne är av samiskt-norskt ursprung. Den fornnordiska stavningen var “hvönn” eller “hvonn”. Man tror att ordet betyder rör och att det syftar på kvannens ihåliga stam. I övriga världen är det mest vanliga, folkliga, namnet angelica eller liknande. Man kan alltså tänka sig att olika aspekter av örten har appellerat till männi-

skor i olika delar av världen. I Norden har man mest tänkt på användningen och då sett utseendet och stjälken och därmed använt namn på “kvan” medan man på kontinenten mera sett till den religiösa myten och använt ord på angelika eller ängel.

Utbredning. Kvannen har sitt ursprung i norra Skandinavien och förekommer i fjälltrakterna. I Norge anses den ha överlevt istiden. Från dessa platser spreds den söderut och det anses vara en av de få växter som munkarna, som kom söderifrån med många av våra vanligaste växter, tog med sig tillbaka till kontinenten.

Enligt Knut Fægri var det rykten från Norge om den märkvärdiga plantan som åstadkom spridningen söderut. Strandkvanne är kustbunden och förekommer ganska sparsamt längs kusten från Bohuslän till Uppland. Längre norrut är den sällsynt. Första fynduppgift publicerades på 1600-talet (Nordstedt 1920).

Första gången som kvanne nämns i en bok om medicinalväxter är i dansken Henrik Harpestrengs “Liber Herbarum” på 1200-talet.

Liksom de romerska legionärerna vandrade också munkarna alltid omkring med kryddväxtfrön i fickorna och ofta nog var det kvanne. Det var i samband med den stora pestvågen i mitten av 1300-talet som kvanne började breda ut sig över Mellanuropa. Under 1300-talets andra hälft förekom kvanne överallt och odlades också i klosterträdgårdarna.

Idag finns den i Europas och Asiens alla nordliga regioner. Den odlas framför allt i Polen, Holland, Tyskland, men också i Italien, Belgien, Tjeckien och Slovakien.



Svenska Örtasällskapet

Kvannegårdar. I Norge, Island och på Färöarna finns det en lång tradition att odla kvanne. Redan under vikingatiden odlade man den i små inhägnade hagar, kallade kvanngarder. Dessa låg ofta på sydsidan av husen, bredvid ingången, så att man hade nära till att hämta kvannen. Man lade ett lager med aska och träkol runt plantorna för att gödsla dem och hindra ogräset att komma upp. Nu är detta ett minne blott. Fægri skrev 1950-51 att han hade sett några få gårdar med kvannegård i utkanten av Voss i Hordaland, men att de var på väg att försvinna även där. På flera ställen såg han kvannen utbytt mot rabarber.

Beskrivning av fjällkvanne. Kvanne är två- till flerårig. Den kallas i många listor för haxapant växt (benämns också monokarpisk växt) och med det menas att växten blommar och sätter frö en enda gång varefter den dör. Normalt dör plantan när den blommat andra året (eller 3-4 året beroende av växtförhållandena), men om man skär av blomstjälken tidigt så kan den överleva till året därpå. Den frösår sig lätt så man kan uppleva det som att den är flerårig. Fröna måste sås direkt, för de tappar fort sin grobarhet.

Kvanne kommer upp tidigt på våren. Det är en stor och stålig växt. Vild blir den ca 1 meter hög men odlad kan den bli 3 meter. Roten är grov och pålformig. Stjälken utvecklas från bladrossettens bas och är mycket kraftig, förgrenad och ihålig. Ofta är den anlupen i rött. Bladen är två till tre gånger parflikade med breda, grovt sågade bladflikar, basalbladen har trinda bladskåft och starkt uppblåsta bladslidor. Kvanne blommar i juli-augusti med små gulgröna blommor som sitter samlade i nästan klotrunda flockar. Blomflockarna har 20-30 kala strålar. Frukterna, "fröna" är en dubbel nöt. De är avlånga, 6-8 mm långa,

med tunna vingar i kanterna. De är något plattade med fem tydliga ryggar, men utan synliga oljekanalerna. Fruktväggen är tjock och är inte fäst vid fröet. Kvanne tål kyla och hård frost och övervintrar bra. Alla delar av växten är aromatiska och smaken är stark och kryddartad. När man gnuggar bladen mellan fingrarna, utsöndrar de en stark, myskartad doft.

Innehållsämnena. Eterisk olja (0,4-0,8%) med phellandren (70-80%) och kumarinderivatet osthol, osthenol; furnokumarinet angelicin. Garvämne, kolhydrat, angelikasyra. I frukterna finns furanokumarinerna bergapten, imperatorin. Roten har en hög koncentration av bitterämnen (fler än 20 olika) och eterisk olja.

Odling. Kvannens frö har ovanligt kort grobarhet, bäst är att så frön som just har mognat. Grobarheten är också ganska låg. Vill man lagra frön kan man torka dem och förvara i en tät glasburk i kylskåp. Vid vårsådd måste fröna stratifieras 1-2 månader före sådd. Fröna är ljuskrävande. De kan myllas ned lätt, men man får inte täcka dem med mer än högst 1 cm jord. Fröna kan bredsås i låda om hösten, lådan täcks med nät för att förhindra att möss äter upp fröna. Försök har visat att de största fröna ger de största plantorna.

Den frösår sig lätt. Flytta de frösådda plantorna på våren innan den djupa pålroten hunnit utveckla sig. Ha ca 1 meter mellan plantorna. Kvanne trivs i halvskugga. Jorden bör vara djupbearbetad och fuktig. Valförmultnad kompostjord hjälper till att hålla fukten kvar. Klipp av toppskottet så förgrenar sig plantan bättre. Annemarta Borgen skriver att kvannefrön gror långsamt och att man måste gallra noga. Låt dem växa sig ganska stora så kan man plantera om de bortgallrade plantorna.



Svenska Örtasällskapet

Dock vill de inte gärna bli omplanterade. Kvanne vissnar ner fullständigt under vintern så märk ut växtplatsen. När plantan har blommat och satt frö, så dör den, som nämnts tidigare. Om man tar bort blomstjälkarna och därmed hindrar den från att blomma kan man behålla växten som en kortlivad perenn i kanske tre-fyra år. Den kräver mycket vatten vid torka. Kvanne kan inte odlas inomhus.

Skörd. Stjälkarna och bladskaften skördas före blomingen. Torka försiktig i skugga så att färg och doft bibehålls. Roten skördas i slutet av hösten, torkas och pulvreras. Man skär roten i småbitar och torkar vid högst 35 grader. Förvaras i lufttät burk, annars drar det åt sig fukt.

Användning. Eftersom Kvanne har så många olika användningsområden så har jag delat upp den i tre olika avdelningar; som läkeväxt, kulinariskt och övriga användningsområden.

Som läkeväxt har kvanne många olika användningar. Roten betraktades förr som ovanligt verkningsfull och såldes på apotek under namnet angelikarot, *radix angelicae*. Kvannerot är främst ett aromatiskt bittermedel som främjar matsmältningen genom att stimulera aptiten och produktionen av matsmältningssaft. Den verkar också kramplösande på den glatta muskulaturen i mag- och tarmväggarna och motverkar gasbildning. Roten har använts vid högt blodtryck och angina pectoris. Den sänker blodtrycket och är kramplösande. Roten hämmar även tillväxten av bakterier och svampar. Stjälken och de unga skotten användes tidigt som skörbjuggsmedel. Kvanne kan också användas mot aptitlöshet.

Andra sjukdomar som pulveriserad angelikarot ansågs kunna bota, hindra eller lindra var hosta, tandvärk och yrsel. I sådana fall skulle pulvret uppblandas i varmt vin, ättika eller annan vätska. Te på torkad rot har använts mot förkylning och luftrörsbesvär orsakade av fukt och kyla.

Det berättas att samerna vid sina resor till marknader och ting använde kvannestjälkar som förbyggande medel mot smittsamma sjukdomar som de lätt kunde drabbas av när de kom i kontakt med många andra människor. Under den svåra influensaepidemin vid första världskrigets slut, spanska sjukan, försökte man skydda sig mot smitta genom att tugga på kvannerot.

Torkade kvanneblad och bitar av stjälkar och rot i ett varmt bad är rogivande och välgörande vid trötthet och reumatiska besvär.

Arvid Månsson Rydaholm skriver att Angelika "är en myckit kostelig ört", som har 8 dygder. Här återger jag några: "2. Om någon varder anfäktad av pestilens eller av pestilens feber, den må taga angelikas vatten två lod, triakelse ett kvintin, ättika ett halvt lod, och blanda dem tillhopa, och dricka det, förr än man sover, och låta upp en ådra, och sedan lägga sig ned till att svertas, det hjälper visst, om Gud vill. ... 3. Angelike vatten druckit, är dem gott som icke hava lust till mat, om de dricker där av två skedar tillika, det gör ock maga starkan, till att smälta och fördöva maten. ... 6. Allt vad som i denna rot är, pulver, vatten och lag, är allt gott emot förgift, rymmer bröstet, stärker hjärtat, ja, ock ganska livet." (Lod är 14,9 g, kvintin 3,3 g, triakelse är teriak, en giftig medicinblandning med 71 beståndsdelar, bl a ormkött)



Svenska Örtasällskapet

Användning kulinariskt. Stjälkarna är godast före midsommar. Det finns ganska mycket socker i kvanne, så man kan minska på sockret till exempel tillsammans med rabarber och krusbär. Inkokt frukt och sylt, t.ex. äpple-, krusbärs- och rabarbermarmelad, får en god smak av små kvantiteter skalad och hackad färsk kvannestam. Späda, lätt förvillda kvannestjälkar är goda till rabarberglass eller rabarberpaj. Man bör skala bort den yttre barken, som med rabarber.

Kvanne användes tidigare som grönsak och vitaminkälla. Stefan Källman skriver dock att C-vitaminhalten är låg 2-10 mg/100 g färsk växt, högst är halten i bladen. Bladnerverna kan ätas som grönsak men bör förvällas först för att ta bort den bittra smaken. Sedan kokas de och används som bladselleri. Färska blad kan användas till te, men också ungefär som persilja, finhackad till pesto och gremolata. Färska, späda blad i små mängder kan finklippas i sallad.

Stjälkar från tvååriga plantor (första året kommer i stort sett bara bladrosetten och bara ett par stjälkar med blad) kan skalas och kanderas till godis. I boken "Annas örtagård" av Anna Bergenström finns ett recept på kanderade kvannestjälkar – det tar fyra dagar innan de är klara.

Blomställningarna kan man, precis som med fläderblommor, doppa i pannkakssmet, fritera och beströ med socker och äta som efterrätt.

De gröna fröna, som kallas krona, kan rostas och ätas. De kan också användas som brödkrydda eller garnering på efterätter såsom myntasorbet.

Annemarta Borgen skriver att när det i Norge var ont om mjöl, så grävde man upp kvannrot, torkade den och malde den i mjölet. Roten kan ätas men den smakar mycket beskt. (Man kan ha blötlagt och kokat ur roten.)

Kvanne sågs i Norge som en delikatess. Man åt den färsk som alternativ till frukt. Vid Sankt Hans-tiden (midsommar) drog man till fjälls för att samla kvanne. Det var de unga stjälkarna (där blommorna skulle komma) som åts, något som ledde till att plantorna försvann. Så småningom, när man började odla kvanne, övergick man till att äta bladstjälkarna. Därigenom förlängde man plantans livstid, den kunde sätta blommor och frukt.

Bland samerna har kvannen haft en särställning, inte minst i kosten. Blåa blandades kvannens förstaårsblad i renmjölk till gåmpoe (gompa), en rätt som tillika är en konservering av renmjölken och som gjorde den användbar i månader. En enklare form av måltid var de andraårsstjälkar som skördades tidigt på säsongen för att skalas och ätas råa.

Roten används vid tillverkning av benedikтин- och chartreuselikör och även till gin. Den användes tidigt som beståndsdel i klosterlikör och som tillsats till genever och enbärsbrännvin. Den sk engelska bittern består till största delen av utdrag av angelikarot.

Så här skrev Linné under sin lappländska resa om kvannen: "Smakligare växt saknas i dessa trakter".

Man kan **använda** kvanne på en mängd **andra sätt**. Om man bränner fröna eller de torkade rötterna framför (!) den öppna spisen får man en väldoft i hela rummet. Så



Svenska Örtasällskapet

användes kvanne ofta fram till 1700-talet och man kan göra det även idag. Nuförtiden kan man lägga kvanne på grillen.

Torkad, pulveriserad rot kan ingå som ingrediens i snus och både samer, norrmän och svenskar har rökt torkad rot och kvanneblad som ersättning för tobak. Doften från röken var skarp och hade även den praktiska funktionen att den höll vargarna borta från renhjorden. På Färöarna har roten använts som "tuggtobak".

Bland samebarnens användes fjällkvannens bladstjälk som en ljudframbringande lek-sak, en fådnopipa, som man kunde blåsa i. Det var nog inte bara samebarn som lekte på detta sätt. Knut Fægri beskriver hur han gjorde en egen pipa att blåsa i. Man tar en tjockare och en tunnare stjälk och skär ett halvmånformat flöjthack i den tjocka och så sticker man in den tunna stjälken och för den fram och tillbaka medan man blåser. På så sätt kan man variera tonen.

Bin söker sig gärna till kvanneblommor.

Smulade blad fräschar upp luften i bilen och motverkar åksjuka.

Jag har hört att kvanne är det första som björnar äter när de kommer ut ur idet men Källman skriver att den håller björnar på avstånd. Man brukade i Norden och Sibirien t o m förse hundarnas halsband med en bit av roten.

Olika arter av kvanne. Kvanne har odlats sedan 800-talet i Norden. Det finns nu ett 50-tal olika arter av kvanne i världen.

Angelica archangelica var. *majorum* grönsakskvanne eller vossakvann (kanske är de två olika arter, kanske är det samma art) har sitt ursprung i Norge. Knut Fægri be-

skrev Vossakvann som en egen varietet år 1951 och namngav den. Används som grönsak och odlas utomhus. Den anses som den enda odlade varianten av kvanne och den är sötare än vanlig kvanne, innehåller 50% mer socker. Stjälken är fylld. Enligt Norsk institutt for skog og land-skap är denna kvanne helt unik i världssammanhang.

Så här skrev professor Knut Fægri om Vossakvann år 1949 "Og ellers går det en og annen gammel bestemor og steller ennå litt med kvanngarden, snart er hun vekke, og kvannen kommer å dø med henne. Og det er synd, for det er ikke bar en meget sjelden planteform som forsvinner på den måten, men også et tusenårig stykke norsk kulturhistorie."

Angelica atropurpurea kallas på svenska rödstjälkskvanne eller rödskaftad kvanne. Används som prydnad ute. Har sin utbredning i Östra Kanada och norra, centrala och östra USA.

Angelica dahurica är en flerårig ört som används som medicinalväxt (mestadels importerad). Har sin utbredning i östra Sibirien, Amur, nordöstra och centrala Kina, Taiwan, Korea och Japan.

Angelica gigas kallas purpurkvanne eller rödkvanne på svenska. Hela växten är djupt mörkröd. Den används som prydnadsväxt ute. Har sin utbredning i Manchuriet, Korea och Japan.

Angelica pachycarpa eller *A. hispanica* kallas glanskvanne på svenska. Är flerårig och används som prydnadsväxt ute. Har sin utbredning i Spanien och Portugal.

Angelica sinensis eller *A. polymorpha* var. *sinensis* kallas kinakvanne eller kinesisk angelica på svenska. Den är en flerårig medicinalväxt där medicinalprodukterna vanligen är importerade och där flera har namn som börjar på "dang gui". I tradit-



Svenska Örtasällskapet

ionell kinesisk medicin räknas kvannerot, efter ginseng, som den främsta örten.

Den andra arten i släktet, strätta (*Angelica sylvestris*) har platta eller välvda blomflockar med vita eller rödlätta blommor, härliga blomstrålar samt basalblad med rännformade bladskäft. Strätta är mindre och spensligare i växtsättet än kvanne. Unga plantor av strandkvanne kan förväxlas med vegetativa exemplar av strandloka (*Ligusticum scoticum*).

Varning. Viktigt är att påpeka att kvanne kan förväxlas med giftiga växter som odört eller sprängört. Den kan också förväxlas med björnloka.

Vid normal användning har kvanne inga biverkningar. Större doser och överdosering av rötter och eterisk olja kan ge allvarliga förgiftningssymptom. Den eteriska oljan verkar direkt på livmodern och kan orsaka abort. Växtsaften kan vid hudkontakt hos vissa människor ge hudreaktioner eller soleksem. Under behandling med kvanne bör solbad och intensiv UV-strålning undvikas. Personer med magsår och sår på tarmen bör inte använda angelikarot.

Diabetiker bör inte äta stora mängder kvanne eftersom den innehåller så mycket socker.

Källor:

Björn Aldén och Svengunnar Ryman: *Våra kulturväxters namn* formas 2009

Lisbeth Almark: *Kvanne och andra ängläörter* Almark förlag 2006

Lisbeth Almark: *Husapotek för husbehov* 2009

Anna Bergenström: *Annas örtagård* Bonnier Alba 1993

Det bästa: *Örtmedicin och växtmagi* 2001
Knut Fægri: *Kvanngården, en parkhistorisk relik* Särtryck ur Föreningens för dendrologi och parkvård årsbok Lustgården 1950-51

Marie Hansson, Björn Hansson: *Kryddväxter* Norstedts 2010

Pater Kilian: *Lilla Klosterapoteket* LevNu/W&W 2005

Stefan Källman: *Vilda växter som mat och medicin* ICA bokförlag 1997

Kerstin Ljungqvist: *Nyttans växter* Calluna 2011

Jekka McVicar: *Örtaboken* Wahlströms 1994

Arvid Månsson Rydaholm: *En mycket nyttig örta-Book* Bokförlaget Rediviva 1987

Harald Nielsen: *Läkeväxter förr och nu* När?Var?Hur?Serien Forum 1976

Skog och landskap – Norsk institutt for skog og landskap www 2012-10-02

SKUD – svensk kulturväxtdatabas

Slow Food Foundation for Biodiversity www 2012-10-02

Örtabladet nr 4 2002 (33)

Örtabladet nr 5 2002 (34)