

Svenska Örtasällskapet



Matörter

När vi tänker matörter så tänker de flesta kryddor, dvs något som är till för att sätta smak på något annat. Men matörter är mer än så. Vi har örter som används som te, godis, soppa, paj, och så förstås örter som förhöjer smaken och tillför något.

Anis *Pimpinella anisum*

Ettårig. Höjd 25-40 cm. Rotbladen är enkla, tandade, njurlika. Upptill fjäderlikt trefingrade. Blommorna är små, stjärnlika, vita i dubbla flockar i juli-augusti.

Anis är mycket gammal som krydd- och medicinalväxt och började användas i Sverige på 1300-talet. Den är ganska känslig och kan bara odlas i södra Sverige.

Anis är en omtyckt brödkrydda, även till mjuka kakor. I Sverige hör anis och fänkål till vårt dagliga bröd, exempelvis skraddkaka. Den har en lakritsliknande smak och används ofta till desserter och godis, ex Kungens av Danmark bröstkarameller. Stjälkar, blad och rötter kan ätas i soppor och grönsaksrätter. Man kan använda anisfrön i mjukost, inläggningar, currysås och i kokvattnet till fisk. Även brännvin och likörer får smak av anis, bland annat Skåne, Pernod och Arrak.

Anis verkar kramplösande, lättar vid illamående, kolik och gasbildning i magen. Tugga lätt rostat frö efter maten för andedräkten och matsmältningen.

Basilika *Ocimum basilicum*

Ettårig. Höjd 45 cm. Stark doft. Gröna blad och vita blomor. Blommar i juni – september och blommorna är mycket rika på nektar. Basilika trivs bäst när det är varmt, minst 12-15°, och fuktigt.

Basilikans ljuva doft och smak av nejlika och mysk kommer av en flyktig olja som innehåller estagol (finns även i dragon), och eugenol (förekommer också i kryddnejlika). Basilika är en utsökt krydda till tomaträtter, kött, soppor, sallader, pesto och pizza. Bladen är godast färska. Om den skall användas i maten bör den inte gå i blom.

Basilika innehåller eterisk olja som verkar kramplösande, lugnande, gasfördelande och är bra för matsmältningen.

Rödbladdig basilika *Ocimum basilicum* var. *purpurascens*

Ettårig. Höjd 30 cm. Mycket aromatiska blad. Rosa blomor. En verkligt tilltalande växt med läcker doft och smak som passar bra till risrätter.

Citronmeliss *Melissa officinalis*.

Citronmeliss är en härdig perenn. Den blir 40-80 cm hög. Den har små, obetydliga, vita blommor under sommaren (juli - september). Bladen är ovala, tandade och något rynkade och starkt aromatiska när de smulas. Citronmeliss växer nästan i vilken jord som

helst och i de flesta lägen. Men den föredrar näringsrik, fuktig jord i sol med lite skugga mitt på dagen. Vill ha ett skyddat och väl-dränerat läge för god övervintring.

Man kan plocka blad hela sommaren för att användas färska. Till torkning plockas de alldeles före blomningen, då är smaken som bäst. Hacka färska blad till te, sallad, vit fisksås, majonnäs, surkål, inlagd sill, höns, grytor och griskött. Blanda i fruktsallad, gelé, frukt- och vindrinkar. Lägg in i blandad örtvinäger, pröva att blanda med dragon. Citronmeliss ingår i chartreuse- och benediktinelikör.

Som dryck efter maten underlättar den matsmältningen samt motverkar väderspänning och kolik.

Dragon *Artemisia dracunculus*

Flerårig växt med slanka, upp till meterhöga stjälkar. Bladen är kala, mörkgröna, lancettlika. Blommorna är små, grönaktiga och obetydliga i små korgar som sitter i en yvig ställning. Fransk dragon förökas med sticklingar eller genom delning.

Rysk dragon (*Artemisia dracunculus* var. *inodora*) kan förökas med frö. Rysk dragon har något håriga blad. Den är också hårdigare, blir högre men har inte samma arom som den franska. Trivs bäst i väl-dränerad jord i soliga, skyddade lägen.

Hackad dragonört på grönsaker, fisk eller kött ger inte bara en angenäm smak åt maten utan verkar dessutom aptitretande och främjar matsmältningen. Dragon är också den krydda som ger bearnaissåsen dess karakteristiska smak.

Kummin *Carum carvi*

Tvåårig. 30-60 cm hög. Bladen är dubbelt eller tredubbelt sammansatta med mycket smala flikar. Blommor vita i juni-juli i flockar med 6-12 strålar.

Kummin är den mest använda inhemska kryddväxten i Sverige och har nyttjats sedan stenåldern. Fröna har använts som krydda i mat, bröd, ost och spritdrycker. De har kramplösande verkan och motverkar gasbildning i magen. Dess användning i svårsmält föda som ost, kål och tungt bröd beror just på dessa egenskaper.

De späda bladen är goda och nyttiga att äta om våren. De är rika på C-vitamin och karoten. Man kan koka soppa på dem precis som med nässlor. Kummin i kokvattnet när man kokar kål minskar lukten.

Libbsticka *Levisticum officinale*

En 80-200 cm hög växt. Flerårig. Stjälken är upprätt, tjock och ihålig. Bladen strödda, de undre stora, glänsande gröna, tämligen tjocka. Blommar med blekgula blommor i juli-augusti i täta flockar med 8-20 strålar.

Alla delar av växten är starkt aromatiska. Libbstickan ingick förr i den kända Maggi-buljongen och på danska kallas den maggiört. Bladen kan användas istället för buljongtärning men smaken är så stark att det räcker med ett litet blad. Stjälkarna kan ätas råa med dressing eller kokas och ätas som sparris. Fröna kan användas som krydda i bröd, ris, potatismos och sallader. Roten kan rivas rå i sallader, syltas eller pulvreras till krydda.

Medicinskt verkar libbstickan lugnande och aptitstimulerande.

Rosmarin *Rosmarinus officinalis*

Flerårig – övervintrar i kruka inomhus. Bleka blå blommor från tidig vår till tidig sommar och sedan även på förhösten. Blommorna sitter i knippen i bladvecken. Nålfornade, mörkgröna blad som är mycket aromatiska.

Rosmarin har sedan antiken odlats som krydd- och läkeväxt. Som krydda är den mycket kraftfull och passar till grillat kött, kyckling, fisk, skaldjur och ungsbakad potatis. Några blad rosmarin ger god smak i marinader och dressingar. Rosmarin kan läggas på glöden när man grillar utomhus och man får en härlig arom som sprider sig.

Rosmarin verkar lindrande vid väderspänning och magknip, den främjar aptiten och underlättar matsmältningen.

Rosmarinolja skall inte användas för invärtes bruk. Även blad i mycket stora doser är giftiga och kan framkalla kramper, missfall och i sällsynta fall leda till döden.

Salvia *Salvia officinalis*.

Kryddsalvia är en härdig, nja inte överallt, halvbuske. Blir ungefär 60 cm hög och får ljuslila till blå blommor under sommren. Bladen är smala, ovala, har tydlig struktur och är mycket aromatiska. Salvia vill ha lätt, torr, kalkhaltig, väl-dränerad jord.

Man kan ha den som matkrydda och till te. Som krydda är den i allmänhet bäst oblandad. "I kökets stora opera är salvian en nyckfull primadonna, helst vill hon ha scenen för sig själv." Salvian är med rätta känd för att hjälpa magen att ta hand om fett, men man kan använda den även i mager mat. Blommorna kan strös på sallad eller bryggas till ett balsamiskt te. Man kan blanda salvia i mjukost eller doppa i smet och fritera, doppa späda blad i lätt vipad grädde och servera med apelsin och socker. Man kan göra salviavinäger och salviasmör.

Långvarigt bruk av salvia, eller intag av större mängder kan ge förgiftningssymptom. Salvia innehåller nämligen, i likhet med malört, det giftiga ämnet thujon.

Nässla *Urtica dioica* och **kirskål eller kers** *Aegopodium podagraria*

Dessa örter behöver kanske ingen ingående beskrivning av vare sig utseende eller växtförhållanden.

Den första nässelsoppan markerar vårens ankomst. Om man bara hittar lite nässlor så kan man med fördel blanda med kers som smakar nästan likadant. Även i övrigt kan man använda kers på samma sätt som nässlor eller spenat. Dvs i stuvningar, omeletter, pajer och bröd.

Spansk körvel *Myrrhis odorata*

Flerårig. Kan bli upp mot 1,5 m hög. Bladen är stora, finflikiga och brett trekantiga, ormbunksliknande. Färgen är ljusgrön, ofta med vita fläckar. Stjälken är ihålig och finhårig. Vita blommor i flockar med upp till 20 strålar i maj-juni. Frukterna, fröna, är avlånga 1,5-2 cm. Tål både skugga och full sol. Körveln hör till det första som kommer upp på våren och det sista som försvinner på hösten. Den spanska körveln odlades som grönsaks-, krydd- och medicinalväxt under medeltiden och fördes till Sverige av munkarna.

Några gröna frukter kan stimulera tarmrörelserna vid trög mage.

Bladen är goda, särskilt på våren, med sin saftigt söta lakrits/anissmak. De kan ätas som de är eller användas i sallader, omeletter, soppor, bröd och på smörgåsen eller som en annorlunda variant av persilja. De gröna, färska fröna har varit uppskattat godis i alla tider och kan även användas i fruktsallader, glass, likörer (chartreuselikör), gurkinläggningar och som brödkrydda. De mogna, bruna fröna kan krossas och blandas i potpurrier för att fixera dofterna. De har även använts som ersättning för kaffeböner. Roten kan rivas färsk i sallader, syltas eller kokas.

Finklippta blad kan användas som sötningsmedel av diabetiker eller för dem som vill minska på sockret. De passar exempelvis i rätter med rabarber, krusbär och vinbär och ger en söt, mindre fet smak åt grädde.

Vitlök *Allium sativum*

Flerårig. Ca 50 cm lång. Bladen är smala och blommar med vitt eller rosa, runt blomhuvud. Blommar bara i varmare klimatzoner. Löken består av många "klyftor" eller bilökar omgivna av ett tunt, vanligen vitt skal. Den förökas med bilökar. Smak mycket skarp. Passar till de flesta grönsaker samt kött, fisk, bröd mm.

Vitlöken är ovanligt rik på selen, zink och ämnen som skyddar mot fria radikaler. Den har avgiftande effekt. Det är viktigt att vitlöken är färsk.

Lisbeth Flising