



Svenska Örtasällskapet

Groblad

Plantago major

Tillhör familjen *Plantaginaceae* och släktet *Plantago*

På norska heter den Groblad, på danska Glat Vejbred, på finska Piharatamo, på isländska Græðisúra, på engelska Greater Plantain och på tyska Breit-Wegerich.

Släktnamnet *Plantago* var det gamla latinska namnet på vårt groblad. Det kan härledas från ordet *planta*, som är latin och betyder fotsula. Artnamnet *major* betyder stor. Namnet groblad är ett gammalt namn som används redan i de medeltida läkeböckerna ”*Plantago är wägebrede a dansko ok grobladh pa swensko*” (Fries 1904). Ordet ”gro” i groblad betyder läka, gro ihop. Grobladets popularitet visar sig i att man i nästan hela Sverige hade lokala namn på det, i Dalsland sa man förr läkeblacka, i Skåne vebreblad, i Blekinge vägbredblad, i Småland vägeblad, bredblad och läkeblomma, i Västergötland läkelseblad, i Värmland läkesblad, i Närke läkeblacka, i Dalarna groblaner, gröblad och läkieblad och i Svenskfinland läkeört. Namnet groblad bör inte förväxlas med grodblad som är ett gammalt namn på arten dyblad (*Hydrocharis morsus-ranae*).

Beskrivning. Groblad är en flerårig ört med en basal, kraftig bladrosett och ett långsmalt mångblommigt ax. 10-60 cm hög. Jordstammen är lodrät med ett yvig knippe av sega birötter. Bladen är brett ovala med grova bågböjda, parallella nerver, de är vanligen kala men kan ibland vara finhåriga, dock aldrig så håriga som hos rödkämpar (*Plantago media*). Blo-

maxet är vanligen längre än hos andra arter i släktet groblad (*Plantago*). Blomkronan är brunaktig och ståndarna är blekt violetta, eller gula (sällan), med vitaktiga strängar. Fodret är delat i 4 flikar, kronan oansenlig, hinnartad och likaså 4-flikig. De har 4 ståndare och en 2-bladig pistill med 1-, 2- eller 4-rummigt fruktämne samt 1 stift med ett långt, fjäderlikt märke. Frukten är en lockkapsel eller nöt. Den blommar i maj-oktober. Förökar sig endast med frö. Å andra sidan producerar varje enskilt groblad i medeltal över 20.000 frön som inte förlorar sin grobarhet ens när de passerar tarmkanalen hos betande djur.

Utbredning och växtplats. Groblad är en mycket vanlig art med vid utredning, i Sverige förekommer den från Skåne till Torne Lappmark. Första fynduppgift är från 1600-talet men arten är känd sedan medeltiden. Arkeologiska fynd har visat att grobladet infördes i vårt land samtidigt med det första åkerbruket under stenåldern. Växten trivs på kulturmark, dvs trampad jord, gräsmatta, gårdsplaner och vägrenar. Växtplatsen kommer av att när fröna blir blöta bildas ett slags gelé runt dem som fungerar som ett klister. De fastnar med hjälp av klistret på djurs och människors fötter och skor och sprids då vidare där de trampar. Med hjälp av människor har den spritt sig från Europa till andra världsdelar kring odlingar och nybyggen. Förutom i så gott som hela Europa, inklusive Island och Färöarna, finner man groblad i stort sett överallt i Asien, Afrika, på Madagaskar, i Indonesien, på Filippinerna, i Australien och Nya Zeeland samt i Nord-, Syd- och



Svenska Örtasällskapet

Mellanamerika. I Nordamerika kallas den ”de vitas fotspår”.

”Vanliga Grobladet är så allmänt, växer så allestädes der odlande menniskor vistas, att det är svårt att bestämma dess egentliga hem. Det inkräktar våra trädgårdar och marker, det bosätter sig mellan stenarna på våra gator och älskar särdeles vägkanter och gångstigar, liksom önskade det att, såsom en ynnest, bli trampadt af våra fötter. Genom sin starka rotstock och sina temligen stora, starknerviga blad, är det härdigt och tål väl den torka och det damm detsamma icke sällan måste uthärda” Ur Utkast till svenska växternas naturhistora” av C. F. Nyman (1867)

Innehåll. Enligt Zubair et al. polysackarider, lipider, kaffeinsyraderivat, flavonoider, iridoida glykosider och terpenoider. Innehåller ett slem av arabino-galaktantyp, som mjukar upp vid sårskorpan vilket möjliggör för växtens garvämmen och xantofyll att verka mer aktivt. Slemmet bidrar också till att gamla döda vita blodkroppar, som har gjort sitt och dött på slagfältet tillsammans med bakterierna, lättare transporteras bort. Slemämnet har en skyddande effekt på slemhinnorna, vilket bl.a. leder till att hostretningarna minskar vid hosta och katarer i de övre luftvägarna. Xantofyll är besläktat med karotin, som är ett förstadium till A-vitamin. Xantofyll har en vävnadsbefrämjande verkan och underlättar läkningen av sår. Grobladet är den enda växten som innehåller det starkt antibakteriella ämnet *aucubin*. Om växternas blad värms upp förstörs ämnet. Glykosiden aucubosid, vars sönderdelningsprodukter mörkfärgar bristfälligt torkade blad.

Användning medicinskt. Tilltron till groblad som sår-läkande medel är utbredd och numera också undersökt vetenskapligt (mera om detta i en särskild artikel). Bla-

den användes för att läka sår; skrubbsår, brännsår, skavsår, bensår, åderbräck och svårläkta sår och för att få ut stickor. Nyman (1867) uppger att de också lindrar värken av bi- och getingstick. I En mycket nyttig Örta-Book, av Arvid Månsson Rydaholm (1642) uppges att grobladet har 32 dygder. Här följer några av dem: ”6. Tempereras det med honung och lägges på sår som myckin vätska och rötelse hava, det torkar och rensar dem väl. 10. Varder hennes lag dröpt uti fistelen, då helar det honom. 11. Sammaledes uti ögonen dröpt, rensar och köler dem, och borttager de röda blemmor i ögonen. 12. Låtes hon uti öronen, då fordrar hon hörseln mycket. 14. Roten av groblad kokat, och hållen uppå tandagården, borttager tandvärk. Probatum est.” Flera av dygderna handlar om tandvärk, så det verkar som om Månsson Rydaholm anser att groblad är bra just till tandvärk.

Rektor Henriksson berättar, enligt Kerstin Ljungqvist, att den urpressade växtsaften nyttjades invärtes mot kikhosta, epilepsi och inälvsmask. Den kunde även användas mot röda och irriterade ögon eller droppas i öronen mot lomhördhet. Starkt avkok på roten ansågs vara effektivt mot tandvärk om det hölls lagom varmt i munnen. Holmberg och Eklöf anger att den är bra vid stämbandsinflammationer och inflammationer i mage och tarmkanal, samt vid nedsatt immunförsvar.

I Feilberg och Svedbergs ”Våra vilda blommor” anges att man kunde bota öronvärk genom att man stack in en stekt grobladssrot, insvept i surdeg, i det sjuka örat.

Inom homeopatin används en essens av färska blad utvärtes vid hudinflammation-



Svenska Örtasällskapet

er, invärtes vid öron-, tand- och huvudvärk. Den kan också verka klådstillande.

Groblad kallas ibland för *dragblad*, troligen antingen för att det går att rynka ihop bladet genom att dra i bladets trådar eller på grund av dess förmåga att ”dra ut” stickor och föroreningar från ett sår. Det sägs att bladens översida innehåller mer desinficerande ämnen som renar såret, medan undersidan innehåller mer garvsyra som drar ihop sårkanterna. ”Översidan läker, undersidan drar”.

Groblad finns med i de flesta gamla recept på sår-läkande och lindrande salvor. Med ledning av Mohammad Zubaris undersökningar kan vi kanske förvänta oss ett bioaktivt sårförband i en nära framtid.

Bladen kan användas färska eller torkade till ett örtte som är bra vid rethosta, förkylningar, magsår och luftvägsproblem.

Ett välkänt knep, enligt Lisbeth Almark, mot finnar i ansiktet eller på kroppen är att tejpa fast ett rent, helt (ev. lätt krossat) blad över finnen.

Hur använder man då groblad. Ett recept återges här: Rengjorda färska eller torkade (då blötlagda några timmar och sedan torkar man av vattnet och hackar dem före användning) blad läggs om såret i minst sex timmar, helst nattetid då kroppen har tid för läkande. På morgonen kan såret se värre ut beroende på att varet kommit ut. Efter att såret tvättats rent, gärna med kamomillte, görs en ny omläggning. Viktigt är att bladen är helt rena så att man inte tillför bakterier i såret! Bladen växer ju mycket nära marken. Vid hosta och luftvägsproblem gör man ett te och dricker i lugna klunkar.

Användning kulinariskt. Groblad kan ingå i grytor och annan matlagning tillsammans med andra bladväxter. På grobladets fruktstängel kan man ta fröna och använda som linfrö. Man kan repa av de ännu gröna blommorna eller fröna och äta direkt eller koka en gröt av dem. Liksom linfrön har de god effekt vid förstoppning. Av bladen kan man tillreda en rabarbersmakande dryck.

Man har funnit frön från grobladssläktet svartkämpar i magen på ett lik från järnåldern.

Fröna kan också användas som fågelfrön.

Kerstin Ljungqvist skriver i ”Nyttans växter” om en gammal spådomslek som går till så att man försiktigt bryter av bladstjälken och sedan räknar antalet nerver som sticker ut. Dessa talar om hur många barn man skall få, hur många år det dröjer tills man bli gift eller andra intressanta frågor man har.

Andra arter och sorter. Groblad är formrik och ett par underarter med delvis olika utseende och ståndortskrav brukar urskiljas, de är dock inte skarpt avgränsade mot varandra. Huvudunderarten, **gårdsgroblad** (ssp. *major*) förekommer i snart sagt alla kulturpåverkade miljöer och brukar följa i människans spår, ute i mer naturlig vegetation växer den framförallt på gångstigar. Den har kala, helbräddade och mångnerviga blad, upprätt tätt ax och en frukt med 6-10 frön.

Åkergroblad (ssp. *intermedia*) förekommer också på kulturmark, men skiljer sig genom gleshåriga, något tandade blad som har något färre nerver. Stjälken är bågböjd och uppstigande och frukten mångfröig med 15-25 frön.

Den tredje underarten, **kustgroblad** (ssp. *winteri*) växer huvudsakligen i betesmarker



Svenska Örtasällskapet

och på stränder. Den har gleshåriga blad med tre nerver samt ett upprätt ax och frukt med 8-11 frön.

Svartkämpar (*Plantago lanceolata*) är flerårig, har lansettlika blad. De brunaktiga blommorna med vita ståndarknappar är 4 mm långa och blommor i maj till augusti. Blomskaftet är femkantigt, ofta längre än bladen. Axen är korta, 1-2 cm långa. I folkmedicinen används särskilt svartkämpar utvärtes till sårbehandling, invärtes vid sjukdomar i de övre luftvägarna, bronkit och astma.

Rödkämpar (*Plantago media*) har ganska breda, spetsigt ovala, dunhåriga blad på korta skaft, tämligen korta ax, 4 mm, som är vitaktiga till lila och doftande. 15-40 cm hög. Blommar i maj-juni.

Strandkämpar (*Plantago coronopus*) är en ett- eller tvåårig, låg (3-15 cm) med parflikade och håriga blad. 3 mm långa ljusgula blommor. Stjälkarna är båglikt uppstickande och ofta längre än bladen.

Gulkämpar (*Plantago maritima*) är flerårig och har köttiga, linjära och kala rosettblad. 5-50 cm hög. De bruna blommorna med gula ståndarknappar är 3 mm breda. ”Rara växter” säljer fröer till ett brokbladigt groblad *Plantago major* 'variegata' med grön-vitbrokigt bladverk.

Varning: Pollen av groblad framkallar ofta allergisk snuva.

Källor:

Den virtuella floran

Kerstin Ljungqvist: *Nyttans växter* Calluna 2011

Det Bästa: *Örtmedicin och växtmagi* 2001

Feilberg och Svedberg: *Våra vilda blommor* Prisma 2000

Wikipedia 2012-06-25 klockan 20:46

Arvid Månsson Rydaholm: *En myckit nyttigh Örta-Book* 1642/1987

Lisbeth Almark: *Örtapotek för husbehov* Tryckt 2009

Pelle Holmberg, Marie-Louise Eklöf och Anders Pedersen: *Vanliga vilda växter till mat, krydda och hälso- och kroppsvård*

Prisma och Svenska Turistföreningen 1998

Carl-Fredrik Lundevall och Gebbe Björkman: *Vilda växter i Norden* ICA bokförlag 2007

Björn Aldén och Svengunnar Ryman: *Våra kulturväxternas namn, ursprung och användning* formas 2009

SLU Sveriges lantbruksuniversitet: *Fenolerna i groblad läker sår* juni 2012

Zubair et al: *Kloka gummorna hade rätt – groblad kan läka sår!* SLU Alnarp 120411

Muhammad Zubair: *Genetic Variation, Biochemical Contents and Wound Healing Activity of Plantago major* Doktorsavhandling SLU Alnarp 2012