



Svenska Örtasällskapet

Mejram

Origanum majorana

Mejram tillhör mejramsläktet *Origanum* och familjen *Lamiaceae*.

Mejram på andra språk. På norska heter mejram merian, på danska merian, på isländska marjoram eller kryddmaera och på finska meirami. På engelska heter mejram marjoram, sweet marjoram, garden marjoram, knotted marjoram, på franska marjolaine, marjolaine douce. På tyska har den många namn; Majoran, Majoram, Wurstkraut, Mairan, Maigram

Om namnet. Namnet *Origanum* är det antika grekiska namnet på örten mejram *Origanum majorana*. *Origanum*, oregano, kommer eventuellt av grekiskans *oros*, som betyder ”berg” och *ganos*, som betyder ”glans, sken, glädje”. Namnet oregano används om olika växter och namnförbistringen är stor. Det finns i olika länder både vilda, inhemska och odlade arter under olika namn på örten. Grekerna och romarna förde växten, oregano, till övriga Europa, där den kallades mejram. Utvandrare förde den till Nordamerika med ytterligare namnförvecklingar som följd. I Amerika gick örten under namnet vild mejram ända fram till 1940-talet, då den mer allmänt började kallas oregano. I vissa delar av Mexiko och Sydamerika är oregano namnet på en helt annan växt med en snarlik arom. Namnet majorana betyder mejram och ordet tros gå tillbaka till hindi.

Om man slår upp mejram i ”den virtuella floran” så kommer man till kungsmynta, *Origanum vulgare*. Som svenska synonymmer anges: dosta, koning, oregano, vild mejram, vildmejram. Sedan beskrivs

kungsmynta. Vi kan dra slutsatsen att det handlar om kungsmynta och att man inte bör förväxla kungsmynta med mejram, även om de är nära släktingar. I nutid finns det fortfarande människor som blandar ihop namnen. Hansson och Hansson anger att det finns flera, vanligen mycket gamla namn, på kungsmynta såsom backmejram, dosta, gemen dosta, konig, kunge, lundmejram, märmynta, vildmejram och mejram. Till det förvirrande hör att kungsmynta faktiskt inte är någon mynta. Örten mejram har dock haft sitt namn mejram åtminstone sedan 1450-talet.

Olika arter och sorter av släktet *Origanum*. Eftersom jag redan börjat skriva om olika arter så är det nog på sin plats att redan här ta upp andra arter av mejramsläktet *Origanum*. Trots att det heter mejramsläktet finns det flera arter och ännu fler sorter av kungsmynta än av mejram. Jag tar bara upp några arter och sorter här.

Origanum vulgare Kungsmynta. Härdig perenn, höjd 45-70 cm. Mörkgröna, lätt håriga blad och ljuslila blommor under sommren.

Origanum vulgare spp. *hirtum* Grekisk oregano. Halvhärdig perenn, höjd 45 cm. Grågröna, håriga blad och vita blommor under sommaren.

Origanum dictamnus Kretadiptam. Odlas som ettårig hos oss, höjd 10 -15 cm. Slingrande växtsätt, violettrosa blommor i humlekotteliknande samlingar och grågröna brakteer som djupnar i rosa och purpur under sommaren, juli till septem-



Svenska Örtasällskapet

ber. Bladen är vita och håriga, vilket gör att de ser silvervita ut. Ansågs speciellt verksam mot förkylningar, snuva och luft-rörskatarr och förekom på nordiska apotek. Den är trevlig som krukväxt.

Origanum onites Smyrnamejram. Halvhärdig perenn, höjd 45 cm. Liten, delvis städsegrön kuddbildande halvbuske. Vita, rosa eller violetta blommor under sommaren, gröna, aromatiska blad och rödhåriga stjälkar.

Origanum × majoricum Italiensk oregano. Hybrid mellan mejram och kungsmymta, anses av många som den godaste och bästa av de många oreganosmakande örterna. Små ljusgröna, doftande blad och små, vita blommor. Odlas som ettårig. Höjd 45 – 60 cm.

I det följande koncentrerar jag mig på örten mejram.

Förekomst. Mejram kommer från Indien och norra Östafrika. Den växer vild på klippor och torra ängar i Orienten. Det är en flerårig ört, men i Sverige odlas den som ettårig, eftersom den är dåligt härdig här. I Europa förekommer den endast odlad som kryddväxt men i Sydeuropa kan man träffa på förvildade exemplar.

Utseende. Mejram är en lågvuxen, späd halvbuske med tätt grenverk. Den blir ca 30 cm hög och breder ut sig lika mycket. Stjälkarna är rödbrunaktiga. Bladen är små, äggrunda eller ovala, helbräddade, grågröna och håriga. De sitter längs grenarna motsat varandra i par på korta skaft. Blommorna är vita eller rosa och obetydliga och sitter i täta, axlika samlingar i grentopparna. Den blommar i juni – september. Flodret är klocklikt och femtandat, krona med två läppar som är ungefär lika

långa. Rötterna har vågräta utlöpare. Frukten består av fyra släta nötter. Smaken är söt och något timjanslik. Doften är stark och behagligt kryddartad. Mejram har en starkare krydddoft än kungsmymta. Båda arterna innehåller emellertid mycket likartade, medicinskt verksamma ämnen.

Innehållsämnena. 0,7-3,0% eterisk olja, innehållande en stor mängd föreningar, bl a med terpenalkoholer som terpinen och terpineol, i mindre mängder. Garvämne.

Historik och mytologi. Först lite skröner som gäller oregano, och då vet man ju inte vilken oregano det gäller, men de är intressanta i vilket fall som helst. Enligt grekisk mytologi hade Cyperns kung en tjänare vid namn Amarakos, som tappade ett krus med parfym och svimmade av förskäckelse. Som straff förvandlade gudarna honom till oregano. Efter det har oregano som växer på gravar tolkats som ett tecken på att de döda har det bra. Det sägs att Venus var först med att odla örten i sin trädgård.

Aristoteles berättade att sköldpaddor som svält en orm skyndade sig att äta oregano efteråt för att inte dö. Av det drog man slutsatsen att oregano var ett motmedel mot gift.

Både greker och romare var förtjusta i kransar vid högtidligheter och fest. I Rom hörde mejram till äktenskapets gudinna Juno och kransar av örten förknippades med bröllop, äktenskap, huslig lycka och - eftersom endast ärbara romarinnor fick bära mejramkrans vid bröllopet - heder. Mejram ersattes ett par århundraden e. Kr. av Venus-örterna myrten (för kärlek) eller rosmarin (minne och trohet) som används i brudkronor i Europa än idag. Romarna och grekerna använde den som väldoft efter bad och till massageolja. De utnyttjade



Svenska Örtasällskapet

också dess bakteriedödande och konserverande egenskaper. Egyptierna använde den i sina balsameringsoljor och växten var helgad åt Osiris.

Till västra Europa kom mejram under medeltiden, förmodligen med hemvändande korsriddare. Här bars den i små buketter för att hålla pest och andra farsoter på avstånd. I medelhavsländerna sågs den liksom under antiken som symbol för heder och lycka. Mjölkerskor trodde sig kunna bevara mjölkens sötma med några mejramkvistar fästa vid spannen. Den engelske örtkännaren Gerard rekommenderade mejramte för personer som ”hänger sig åt alltför mycken suckan”. Den odlades flitigt som läkeväxt i klostrens örtagårdar.

Munkar och nunnor förde den till Norden redan under medeltiden. Första uppgift om odling av mejram i Norden är från 1598 då den såddes i trädgårdarna vid hertig Karls residens Nyköpingshus.

Den torkade örten herba majoranae var officinell och även efter det att den ströks ur farmakopén 1817 fanns mejramsmör att köpa, ett slags salva till ingnidning på svullnader och mot snuva.

Odling. Frösådd. Fröna är mycket små. Så dem på våren i förberedda sålådor eller brätten. Täck inte, ställ dem på en plats där undervärmen är 15°. Ojämn groningen, alla frön kan gro eller inga. Fröna behöver ganska lång utvecklingstid. Vattningen har stor betydelse när skotten börjar spira. Håll jorden ganska torr. Gallra före omskolning till krukor. Enligt Anna Bergenström kan man låta bli att gallra, för plantorna blir ganska spröda och veka och om de står tätt så hjälper de varandra att hålla balansen. När skotten är stora nog att hantera planteras de om i större krukor i en jordbland-

ning av barkmull, torvmull och sand. Sätt ut i trädgården när jorden blivit tillräckligt varm. Mejräm vill ha en solig växtplats och väl-dränerad, torr, helst kalkhaltig jord. Alternativet är att odla den i kruka. Mejräm doftar starkare i näringsrik jord.

Skörda kan man göra just som knopparna börjar utvecklas och ta form, eftersom mejram har mest smak då.

Aromatiska sorter som mejram utsätts sällan för skadegörare.

Användning som läkeväxt. Mejräm är en mycket gammal kulturväxt som tidigare använts som läkeväxt. Enligt Arvid Månsson Rydaholm har mejram (som han kallar koning eller dosta, vilket innebär att han kanske skriver om kungsmynta) 10 dygder. Jag citerar några av dem; ”6. Dosta sjudin med fikon, är ett kosteligt munvatten, till att gurgla med uti halsen, för den halssjuka vid namn angina. 7. Sjudes hon i ättika då är hon god till oreña tänder, om man tvättar dem där med, och håller det i munnen. 9. Hon stämmer näseblod. 10. Hon stillar ock tandvärk, och gör dem vita med honung och salpeter blandat, och pågjutit.” Liknande kan man nedan läsa om olika arter av *Origanum*.

Te på mejram kan drickas för bättre matsmältning, mot gasbildning i magen, förkylning och huvudvärk. Det verkar även lugnande, blodtryckssänkande och bakteriedödande. Det är även verksamt mot sju-sjuka. Tillfällig lättnad av tandvärk kan man få genom att tugga på blad eller ha en droppe eterisk olja på det onda stället. Med några droppar på kudden somnar man lättare. Mejrämolja kan droppas i hett vatten och inhaleras vid luftvägsinfektioner och nästäppa.



Svenska Örtasällskapet

Gör ett avkok av örten och häll i badvatt-
net, det verkar avslappnande.

Användning kulinariskt. Mejram är släkt
med oregano och används huvudsakligen
som kryddväxt, främst i torkat skick, till
lever, pölsa, blod- och korvrätter, pastarät-
ter, rotsaks- och grönsaksrätter samt fram-
för allt till ärtsoppa. Smaken kommer inte
minst till sin rätt ihop med tomat, oliver,
lök och ärtor. Mejram är utmärkt i oljor-
och vinegrätter.

Stjälkarna på växthusodlad mejram är
mjälla och fina, så man kan lägga hela bu-
ketten på skärbrädan och hacka både blad
och stjälkar med en vass kniv.

Färsk mejram är mild och god till kålrötter
eller i kokvattnet när man kokar grönsaker.
Färsk mejram är även gott i sommarsalla-
der, i färskost, i omelettsmet, såser och till
grillning av både kött och fisk.

Redan i Cajsa Wargs kokbok finns recept
med både gula och gröna ärtor i vilka mej-
ram ingår som krydda, ofta tillsammans
med ingefära, timjan och peppar. Att kom-
binera ingefära och mejram i ärtsoppa fö-
rekom åtminstone in på 1800-talets andra
hälft i vissa svenska hushåll. Det lär finnas
en geografisk "linje" mellan de som an-
vänder timjan i ärtsoppa och de som före-
drar mejram. Och då håller man benhårt på
att det "ska" vara så.

Mejram kan ingå i en bouquet garni.

Användning övrigt. Den eteriska olja som
utvinns ur blad och blommor används i
parfym och kosmetiska preparat. Torkade
blad av mejram fylls i doftpåsar eller doft-
kuddar. Blanda pulveriserade blad eller
starkt avkok i möbelpolish.

Källor:

Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Call-
una förlag 2006

Björn Aldén och Svengunnar Ryman: Våra
kulturväxters namn formas 2009

Det Bästa: Örtmedicin och växtmagi 2001

Arvid Månsson Rydaholm: En mycket nyt-
tigh örta-Book Bokförlaget Rediviva 1987

Jekka McVicar: Örtaboken Wahlströms
1994

Marie Hansson och Björn Hansson:
Kryddväxter Norstedts 2010

Per-Ove Kårfors & Roland Persson: Aro-
matiska blad Infobooks 2010

Lesley Bremness: Vår örtabok Prisma
1988

Anna Bergenström: Annas örtagård Bon-
nier Alba 1993

Shenet – 2013-01-16 kl 12.08

Den virtuella floran