



Svenska Örtasällskapet

Älgört

Filipendula ulmaria

Kan också kallas *Spiraea ulmaria*. Hör till familjen rosväxter (*Rosaceae*)

Vildväxande. Härdig perenn.

Kerstin Ljungqvist har ett resonemang kring namnet på denna växt. Det ligger nära till hands att tro att älgörten har fått sitt namn för att älgarna älskar den. Men man har upptäckt att älgar inte alls äter älgört trots att bladen smakar både sött och gott. I Danmark och Norge kallas älgörten mjödört. Beteckningen mjödört kommer av att man i äldre tider använde den för att smaksätta mjöd, en dryck som framställdes av jäst honung. Det har den också hetat i Sverige och den har även haft andra namn som har med drycker att göra: öl-gräs, karsöta och bytte-gräs. Älgörten växer gärna på fuktiga platser, ofta där det växer alar. Gamla namn som beskriver detta är algräs, aleskogsgräs och kärrört. På finska heter den mesinagervo, på engelska meadowsweet och på tyska grosses Mädesüss. På flera håll i Europa har älgört fått namnet ”älvdrottningen”, vilket symboliserar hur växten nästan svävar som ett flor över fuktiga ängar.

Men varför heter den egentligen älgört? Sannolikt har namnet uppkommit genom att namn som ölgräs och algräs har förvanskats. Tidigare kallades örten älggräs men eftersom växten inte är något gräs har man i flororna tillrättat det till älgört. ”Gräs” har man för övrigt kallat alla möjliga växter, alltså inte bara dem som vi idag benämner som gräs. Rektor Henriksson anger en mängd olika beteckningar på älgört i sin bok ”Vartill våra växter duga”.

Ett annat gammalt namn är bigräs eftersom bina tycker om lukten av älgört. När allmogen ville locka in en bisvärm i en bikupa gned man enligt Ebbe Johnson in den tomma bikupan med bladen. Rektor Henriksson skriver att man brukade gnida både ”bikuporna och bikupsbottnarna med örter för att bisvärmarna, sedan dessa intagits i kuporna, skola bättre trivas i dessa”. Intressant att man tänkte på binas trivsel.

Släktnamnet *Filipendula* kommer av latinets *filum*, som betyder ”tråd” och *pendulus*, som betyder ”hängande”. Detta hänsyftar på att släktet har rotknölar som hänger i fina rottrådar. Artnamnet *ulmaria* kommer av *ulmus* som är det latinska namnet på släktet almar, namnet betyder alm-liknande och syftar på småbladens form.

Det finns enligt Botanica ett tiotal arter *Filipendula* i rossläktet. De är fleråriga växter som kommer från den norra tempererade regionen och alla, utom brudbröd, *F. vulgaris*, är våtmarksväxter. Älgört är ursprungligen hemmahörande i Europa och Asien men är även naturaliserad i Nordamerika.



Svenska Örtasällskapet

Beskrivning. Älgörten är en storvuxen ört som kan bli upp till en och en halv meter hög. Den breder ut sig ca 60 cm. Den växer ofta i stora bestånd på fuktig skogs- och ängsmark, längs stränder och i diken. Stjälken är upprätt, fårad, ihålig, rödaktig och mångbladig. Bladen är parbladiga med små bladflikar mellan de fåtaliga småbladen, uddbladet är ofta stort och tre- eller femflikat och bladskaften är vackert rödfärgade. Småbladen är stora, veckade, tandade och oftast gråvita på undersidan. Älgört blommar från juni till augusti med gräddvita, starkt doftande blommor som sitter i yviga samlingar. Blommorna har fem kronblad. Frukterna är små nötter, 6-10 stycken tillsammans, spiralvridna, de är luftfyllda vilket gör att de kan hålla sig flytande i vatten och öka chanserna till spridning. Jordstam med uppsvällda knölar. Roten är rosaröd, aromatisk, krypande.

Älgörten blommor och blomställning liknar dem hos brudbröd (*Filipendula vulgaris*). Brudbröd är en mer lågväxt torrmarksväxt med nästan bladlös stjälk och mångpariga blad som sitter samlade i en basal rosett. Brudbröd kallas den för att växten användes vid bröllop, både till att strös i kyrkan och till att binda brudgirlanger.

Älgört är vanlig i hela landet, den växer på alla typer av fuktig mark. Vid frösådd bör man så i förberedda såådor eller brätten på hösten, täck med tunt lager jord, inte Perlite. Övervintra utomhus under glas, låt inte torka ut helt. Plantera ut när skotten är stora nog att hantera och med 30 cm mellanrum. Gulbladiga och brokbladiga sorter förökas lättast genom delning på hösten. Älgört drabbas sällan av ohyra. Däremot kan den lätt få mjöldagg, speciellt när det är torra växtperioder och den växer på ganska torr mark. När man skördar så plockar man späda blad innan blomningen och blommorna plockas nyutslagna. Används färsk eller torkade, men spara dem inte längre än ett år.

Älgörten har en mustigt söt nästan berusande doft, något som förr ansågs glädja sinnen och göra hjärtat lyckligt. I olika böcker anges doften som mandeldoft eller honungsdoft. Dofthen överförs lätt till drycker, som blir söta och goda med en mandelaktig smak. Saft på älgörten blommor kan göras med samma recept som man gör saft på fläderblommor. Man bör dock tänka på att den har medicinska egenskaper. Bladen är mycket goda i örteer, allra godast om de plockas på våren. Under första världskriget användes de som ersättning för te och under andra världskriget använde samerna växten som substitut för kaffe.

Våra förfäder kryddade sitt mjöd, öl och brännvin med örten. Man smorde också in kar och byttor med blommorna innan man använde dem, för att få bort gammal unken lukt. Linné skrev 1737 i Flora Lapponica ”Lukten af denna växt är den allra mest intensiva. Till följe häraf är det i Sverige ett bruk bland bönderna att på helgdagar och vid gästabud strö friska blad af densamma (älgört) på golfvet, på det att lukten däraf må fylla hela huset, och denna blir ofta så stark, att den knappt kan uthärdas. Om vintern däremot strör man på liknande sätt grankvistar på golfvet. Se där ett medel till beredande af trefnad i hemmet, som naturen själf bekostar!” Jonas Love Almqvist skildrar en begravning i Lidköping 1839: ”Körvel och färskt älggräs doftade ifrån farstugolvet (...) han anade, att den, som brukat var, hade för ändamål att dölja ångorna av det förskräckliga.”



Svenska Örtasällskapet

Ingvar Svanberg skriver i "Människor och växter": "När älggräset slagit ut sina vita och väldoftande blommor var det i Lima ett tecken på att det var dags att påbörja myrslåttern, vanligen någon gång i mitten av juli".

Älgörtsblommor ger lätt mandelsmak åt sylt och kokt frukt. Bladen ger intressant smak åt soppor.

Älgört är en användbar färgväxt. Blomvipporna ger gulgrön färg, Blad och stjälk ger blå färg och rötterna svart färg.

Älgörten innehåller flavonglykosiden spiraeosid (quercetol bundet till glukos). Glykosiden monotropitosid, som är uppbyggd av metylsalicylat och primveros (glukos +xylos). Flyktig olja med salicylaldehyd (75%). Salicinet verkar smärtstillande och febernedsättande. Den har också en välgörande inverkan vid ledsmärter. Av salicinet tillverkas acetylsalicylsyra som är ett av våra mest använda smärtstillande medel. Enligt Harald Nielsen i "Läkeväxter förr och nu" fann de båda kemisterna Karl Jacob Löwig och Salomon Weidemann redan 1839 att älgört innehåller en tidigare okänd organisk syra. På denna tid hade älgört en annan latinsk benämning, nämligen *Spirea ulmaria*. Kemisterna isolerade denna syra och gav den namnet spireasyra. Man fann att spireasyran kunde lindra bl a reumatiska smärter, men man fann också att den har skadliga biverkningar (den framkallar lätt blödningar i magens slemhinnor). Andra kemister upptäckte att spireasyrans retande egenskaper kunde mildras om den får genomgå den kemiska process som kallas acetylering. På så sätt uppstod acetylspireasyra, mer känt under varumärket Aspirin. Sedan upptäckte man att spireasyran är identisk med salicylsyran som man kan framställa ur barken från olika salix-träd, bl a pilbark, samt bark av asp och svartpoppel. Numera är begreppet spireasyra bortglömt och man talar uteslutande om salicylsyra.

Högst halt salicin finns i blommorna och te på dem kan drickas vid förkylning, feber och huvudvärk. Älgört anses även som ett effektivt medel mot blåskatarr samt mag- och tarmkatarr. Den har bakteriedödande, smärtstillande och inflammationshämmande verkan. Enligt Finn Sandeberg m fl har salicylsyra och dess derivat desinficerande och antiseptisk effekt. Folkmedicinskt användes roten som slemlösande, magstärkande, svett- och urindrivande medel.

I Sydsverige lär allmogen fordom ha använt ett avkok av älgört som utvärtes medel mot ohyra hos boskap. Den har använts mycket inom veterinärmedicinen.

Allergivarning! Astmatiker och personer som är känsliga mot pollen och starka dofter bör hantera älgörts blommor försiktigt, då de torkade blommorna har en stark doft och släpper mycket pollen.

Några andra arter och sorter i släktet:

Filipendula rubra 'Venusta Magnifica' Amerikanskt älggräs. Har rosa blommor och blommar i juni-juli. Höjden är 100-150 cm och den vill ha sol-halvskugga.



Svenska Örtasällskapet

Filipendula ulmaria 'Variegata' 45 cm hög och breder ut sig 30 cm. Blommar med krämvita blommor runt midsommar. Bladen brokiga i grönt och gult på våren, bleknar senare.

Filipendula ulmaria 'Aurea' 30 cm hög, breder ut sig lika mycket. Flockar av krämvita blommor runt midsommar. Bladen klargula på våren, skiftar sedan till limegrönt. Känslig för brännskador i het sol.

Filipendula palmata Sibiriskt älggräs

Filipendula purpurea Japanskt älggräs

Lisbeth Flising

Källor:

Lesley Bremnes: *Vår örtabok* - Allt om örter - från odling till användning Prisma 2000

Lisbeth Almark: *Min egen örtagård* - med växter att njuta av på många sätt. Stencil

Det Bästa: *Örtmedicin och växtmagi* 2001

Jekka Mc Vicar: *Örtaboken*. Wahlströms 1994

Den virtuella floran

Antony Atha *Prismas stora Örtabok* Prisma 2001

Harald Nielsen: *Läkeväxter förr och nu* Forum 1976

Rektor J. Henriksson: *Vartill våra växter duga* Kroppefjälls hembygdsförenings förlag 1978

Ebbe Johnson: *Örtagården* Östgötakorrespondenten 1957

Botanica

Finn Sandberg mfl *Fytoterapi*