



# Svenska Örtasällskapet

## Vinruta- (*Ruta graveolens*)

Tillhör familjen vinruteväxter *Rutaceae*

Släktet har 8 arter som hör hemma i länderna runt Medelhavet. De växer i macchiavegetation och på torra och steniga växtplatser. Vildväxande vinruta har starkare smak än den odlade.

### Namnet

Släktnamnet *Ruta* antas komma från det grekiska ordet *hruta* och betyder ”en bitter ört”. Det är ett mycket gammalt växtnamn som förekommer med små variationer i stavning och uttal i stora delar av Europa. *Graveolens* betyder ”skarpt luktande”. Det äldst kända svenska namnet på örten är ruta, som förmodligen är ett lån och en försvenskning av tyskans *rauten*. Namnet vinruta kommer av att den förr användes till smaksättning av alkoholhaltiga drycker. På engelska heter örten common rue eller herb of grace, på finska ruutakasvi, på norska vinrute, på danska almindelig rude och på tyska Raute eller Weinraute på spanska ruda, på franska rue odorante eller herbe de grace, på italienska ruta.

### Beskrivning

Flerårig halvbuske som ursprungligen kommer från medelhavsområdet. Den blir ungefär en halvmeter (30-80 cm) hög. Roten är ljus, förgrenad och trådig. Den anses likna ögats kärlsystem. Stjälken är upprätt, rund, blekt blågrön, från andra året vedartad. Bladen är spridda, ibland motsatta, brett äggrunda till runda, mångflikiga, tredubbelt delade och grågröna eller blågröna, kan sitta kvar över vintern. Bladen är släta med små körtelprickar med eterisk olja. Blommar med små, gula, toppställda blomflockar under juni – september (olika källor anger olika blomningstid). Kronbladen är fem, tandade och mellan ståndarfastena och pistillen finns en ringformig, grönglänsande diskus. Vinruta doftar på ett lite speciellt sätt, släktingen apelsinens doft kan anas liksom en likhet med kokosdoft, men mer intensiv. Smaken är bitter och kamferaktig, stark och genomträngande. Fröet är svart och månskäreformat. Den är giftig.

Den odlades förr som krydd- och läkeväxt i hela Europa. Den är rik på eteriska oljor.

### Historia

Vinrutan har en lång historia (nämns t.ex. redan i Nya Testamentet). Vinruta tillhörde de främsta av läkeväxterna i gamla tider. Det var örtens mycket bittra arom och kraftiga smak som gav den dess särställning som en ovanligt kraftfull ört som ansågs kunna bota och mota det mesta. I det gamla Rom var vinruta mycket uppskattad och användningen var utbredd. Romarna förde med sig vinrutan genom norra Europa till Storbritannien. Där bars den på medeltiden i små doftpåsar av de rika till skydd mot ondska och pest. På samma sätt som med rosmarin ströddes vinruta ut framför domarna, innan de anklagade fördes inför rätta. Där skulle den skydda mot tyfus och annan smitta, som fångar kunde föra med sig från fängelserna.



# Svenska Örtasällskapet

Vinrutan var en av 73 örter som på order av den frankiske kungen och romerske kejsaren Karl den store (742-814 e Kr) skulle odlas på alla hans egendomar.

I Norden har vinruta odlats åtminstone sedan medeltiden, vilket arkeologiska fynd från Lund visar. På grund av sin starka effekt var den vanlig i klostrens örtagårdar och fanns även i många profana trädgårdar. Munkarna och nunnorna nyttjade vinrutan som ett medel att minska könsdriften. Lena Israelsson citerar Hildegard av Bingen i boken ”Klosterträdgårdar”: ”En person som är så liderlig att han näppeligen kan hålla sin säd tillbaka och som allför länge har tvingats hålla igen den så att han blivit sjuk av det, bör ta vinruta och malört och pressa saften ur bladen. Till denna saft tillsättes honung och lika mycket vin som växtsaft. Detta bör uppvärmas fem gånger och intagas efter en måltid.” Lena Israelsson skriver vidare att vinruta var den vanligaste antisexdrogen under medeltiden. Den tysk-romerske kejsaren Ludvig den fromme skrev på 800-talet en förordning om att vinruta måste odlas vid alla kloster för att förhindra kättja hos munkar och nunnor. Och så blev det. Problemet är bara att kemiska analyser visat, att vinruta innehåller ett östrogenliknande ämne. För kvinnor har alltså örten motsatt effekt.

I judendomen är vinrutan en ört för ånger och botgöring. Också i den katolska kyrkan har vinruta varit ångerns och nådens ört. Borstar av vinruta användes till att stänka heligt vatten, vigvatten, med. Därför kallas den också *herb of grace*.

## Innehåll

Vinruta innehåller 0,07-0,09 procent eterisk olja och metylnonylketon, men det förekommer också små mängder terpenener såsom limonen, cineol och kumminaldehyd. Alkaloiderna graveolin, skimmamin, fagarin och arborinin. Den innehåller också furokomariner (bergapten, xanthotoxin, psoralen) och garvsyra. Det som ger örten dess bittra smak är flavonglykosiden rutin, som förekommer i de torkade bladen. Rutin finns även i kapris. Den är rik på mineralsalter och järn. Vinrutan innehåller ämnen som verkar starkt irriterande för slemhinnorna och direktkontakt med växten kan orsaka hudbesvär.

## Mytologi

Vinruta ansågs skydda mot huggormar, pest, djävlar och häxor. Under medeltiden använde kyrkan vinruta till djävulsutdrivning (exorcism). Inte minst blev örten känd som en ingrediens i den mycket beryktade rövarättikan (på franska hette den *vinaigre des quatre voleurs*), vilken fått sitt namn efter fyra likplundrare som enligt sägnen ska ha härjat i Marseille (eller andra städer) under en pestepidemi. Rövarna hade som skydd mot pesten berett en kraftigt desinficerande ättika, vars innehåll lär ha varit pontisk malört, krusmynta, rosmarin, vinruta, salvia, lavendel, kalmus, kryddnejlikor, muskot och vinättika. Rövarättika förekom i svenska farmakopén, men med mycket ändrat innehåll, från 1775 till 1925.

Som läkeört kunde vinruta ge bättre syn och aktivera det inre seendet, kanske mot det onda ögat. Te gjort av vinruta var populärt bland konstnärer, eftersom de trodde att det skulle stärka och förbättra synen. Både Leonardo da Vinci och Michelangelo lär ha påstått att deras visionära förmåga förbättrades av denna ört.



# Svenska Örtasällskapet

Bland trolldomsörterna fick vinrutan en plats. Den rekommenderades som skydd mot de svåra oväder som trollen ibland ställde till med. Man behövde bara koka en flintbössa med vinruta och järnört för att jägaren skulle vara säker på att alltid träffa sitt byte.

Buketter med vinruta skulle skydda mot pest och sjukdomar. Den användes också i brudbuketter som ett tecken på dygdighet.

Det bästa av allt, när det gäller vinrutan, är att den vänder olycka till lycka, stärker hjärnan och främjar andlig verksamhet!!!

## **Odling**

Odlas på friland i soligt eller halvskuggigt läge i måttligt näringsrik, väl-dränerad, nästan torr jord, som är neutral till kalkrik. Vinruta kan sås från frö eller köpas som färdig planta. Den övervintrar ute men kan också tas in och odlas som krukväxt under vintern. Fröet sås antingen inomhus i mars-april eller utomhus på våren i en jordblandning av barkmull och torvmull. Täck med perlit. Groningen underlättas av 20° undervärme. Späda skott har lätt för att ruttna, så håll jorden fuktig men inte våt och det tar 2 till 3 veckor innan de gror. Utplantering med ca 30 cm mellanrum. Fröerna är inte sortäktade, man kan inte vara säker på att få exakt samma sort. Frösådd är ganska svår, ett tips från makarna Hansson är att hålla sådden ständigt lätt fuktig, men inte våt.

Att hantera växten kan utlösa allergiska reaktioner eller brännskadelika utslag. För att minimera den risken tar man aldrig sticklingar i solsken eller när plantan är blöt efter ett regn, eftersom det är då den är som farligast. Vänta tills den torkat eller solen gått i moln. Och bär för säkerhets skull handskar.

Man kan också ta rotsticklingar, gärna i början av juli.

Vinruta kan drabbas av svartsot och av vita flygare.

## **Sorter**

'Jackman's Blue'. Kompakt med kraftigt blågröna blad, som blir ca 40 cm hög. Kan bara förökas genom sticklingar.

'Variegata' har gräddgulbrokiga blad, men är mindre härdig, bör vintertäckas eller övervintras inomhus. Den blir ca 40-50 cm hög.

## **Användning i mat**

Som så många andra bittra kryddor används vinruta även för att smaksätta likörer, vinäger och olja. Bladen används för att smaksätta italiensk grappa. Den ansågs förbättra smaken på surt vin och har också använts som brännvinskrydda. Vinäger smaksatt med vinruta kan användas till dressing och marinader. Frökapslarna kan skördas, när de är mogna, och läggas i vinäger.

Bladen kan användas i små mängder som krydda, men eftersom växten är giftig och det finns en allergirisk, är detta inte att rekommendera. Smaken är dock enligt Lisbeth Almark, som



# Svenska Örtasällskapet

skriver mycket om vinruta i sin bok ”Min örtagård”, så stark att man inte får i sig giftiga mängder vid normalt bruk. Om man vill använda den i mat, så kan bladen användas med försiktighet, färska eller torkade, som krydda i sallader och maträtter med ost, fisk och/eller ägg. Man kan klippa småblad fint och blanda i potatissallad. Den kan också läggas på smörgås på samma sätt som krasse. Torkade vinrutefrukter är en av ingredienserna i den östafrikanska kryddblandningen *berbere*. Vinruta är vanligast i etiopisk matlagning (där man förutom bladen även använder bären), men förekommer (om dock sällan) i det italienska köket.

Som kuriosita kan nämnas att Lesley Bremness skriver att man kan blanda frön från vinruta med libbsticka och mynta till en marinad för rapphöns.

Kryddan användes flitigare förr. Lisbeth Almark skriver att vinruta användes redan före Kristi födelse. I boken ”En gammal romersk kokbok”, som är en nutida översättning av romaren Apicius’ (42 f. Kr – 37 e Kr) receptsamling nämns *moretaria*, som troligtvis är en kryddblandning. I *moretaria* ingick färsk mynta, vinruta, koriander, fänkål, libbsticka, peppar, honung och garum.

## Användning medicinskt

Vinrutan har använts inom folkmedicinen mot bl.a. pest, kolera, som ögonmedicin och som medel för att förbättra synen. Den användes även vid behandling av överansträngda ögon och den huvudvärk som följer med. Den ansågs verksam mot spänningshuvudvärk, hjärtklappning och högt blodtryck. Förr användes den vid kolik och magsjukdomar i allmänhet, luftvägsinfektioner, psykiska sjukdomar, epilepsi, spasmer och ischias. Idag används den inom naturmedicinen bl.a. vid epilepsi, och reumatisk värk. Den har använts som menstruationsdrivande och abortframkallande medel. Vinrutan användes under antiken som ett motgift och ansågs kunna neutralisera andra gifters verkan, även orm- och skorpiongift. Utvärtes användes vinruta som hudretande medel vid reumatism och neuralgi och även, i form av ett utdrag, som ögon- och munvatten.

Bland allmogen lät man torkad ruta dra i brännvin och använde som magstärkande och vid förkylningar.

Arvid Månsson Rydaholm skriver i sin bok ”En mycket nyttig ÖRTA-BOOK” från 1628 att ruta är av två slag, vild och tam, till att destillera vatten av, skall det ske mitt i maj månad av topparna, och de översta blad och blomster väl små hackade. Han skriver att ruta (vinruta) äger 29 dygder. Av dessa återger jag några här. Nummer 1. Först äter man henne om morgonen, då klarar hon ögonen.” 3. ”Tjugo blad av ruta, stötte med två nötakärnor och något lite salt, är en utvald praeservativa för pestilens”. 10. ”Tager man ruta, och stöter henne små med ättika och olja, och håller henne under näsan, och drager lukten där av upp i huvudet, då är det gott för huvudet.” 12. ”Rutefrö drucken i sju dagar, är dem gott som icke kunna hålla sitt vatten.” 19. ”Tager man ruta, bertram och mynta, lika mycket av varje, och sjuder dem uti vin, och håller där av i munnen, då är det gott för tandvärk.” 24. ”Om någons buk är full av väder, den må dricka rutevatten, tre skedar om dagen, två skedar tillika, det fördriver buller i buken.”



# Svenska Örtasällskapet

## Användning övrigt

Numera odlas vinruta mest som dekoration för sitt vackra bladverks skull. Torkade fröställningar kan användas som eterneller. De behåller vinrutans karakteristiska doft, så ta inte in dem om du inte gillar doften.

Vinrutans doft ansågs ha effekt mot råttor och katter. De torkade bladen fungerar som insektsmedel. Knippen av färsk eller torkad vinruta hängdes förr i skafferiet som skydd mot bland annat flugor. Torkad, pulveriserad vinruta ströddes runt växterna som skydd mot sniglar och andra skadedjur. Hundar som besvärades av flugor fick en tygpåse fylld med vinruta i sin korg. Vinruta hackades och ströddes på golvet i hönshuset som medel mot ohyra. Torkade blad kan krossas och läggas i vatten mot bladlöss.

Vinrutans rot ger röd växtfärg.

Enligt bland andra Jekka Mc Vicar kan vinruta vara förebilden för klöversvitens blad på spelkort.

Enligt Lesley Bremness kan man skölja trötta ögon med ett avkok av vinrutans blad.

**Toxikologi och Varning!** Både svåra lever- och njurskador och dödsfall har förekommit när man använt vinruta som abortmedel. Det är främst den eteriska oljan som är giftig. Kontakt med den färska växten irriterar huden och om man äter av växten kan tungan svullna, salivavsondringen öka och man kan få mag-tarm-katarr. (Detta enligt boken Örtmedicin och växtmagi)

I större mängder är vinruta giftig för människan. Den bör inte alls användas av gravida. Vinrutan kan ge kraftiga kontaktutslag och blåsor på huden, framförallt vid solljus. Oljan skall inte användas alls.

En del rekommenderar att man helt avstår från att intaga vinruta i någon form, vilket andra anser kraftigt överdrivet.

Lisbeth Flising

## Källor:

- Marie Hansson och Björn Hansson: Perenner prisma 2008
- Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Calluna förlag 2011
- Det Bästa: Örtmedicin och växtmagi 2001
- Jekka McVicar: Örtaboken Wahlströms 1994
- Lena Israelsson: Klosterträdgårdar W&W 2008
- Harald Nielsen: Läkeväxter förr och nu Forum 1976
- Lisbeth Almark: Min örtagård Rabén Prisma 1998
- Lesley Bremness: Vår örtabok Prisma 1988
- Arvid Månsson Rydaholm: En mycket nyttigh Örta-Book Bokförlaget Rediviva 1987
- Kari Vetlesen: Kryddlexikon Optimal Förlag 2012





# Svenska Örtasällskapet

Tillhör familjen vinruteväxter *Rutaceae*

Släktet har 8 arter som hör hemma i länderna runt Medelhavet. De växer i macchiavegetation och på torra och steniga växtplatser. Vildväxande vinruta har starkare smak än den odlade.

## Namnet

Släktnamnet *Ruta* antas komma från det grekiska ordet *hruta* och betyder ”en bitter ört”. Det är ett mycket gammalt växtnamn som förekommer med små variationer i stavning och uttal i stora delar av Europa. *Graveolens* betyder ”skarpt luktande”. Det äldst kända svenska namnet på örten är ruta, som förmodligen är ett lån och en försvenskning av tyskans *rauten*. Namnet vinruta kommer av att den förr användes till smaksättning av alkoholhaltiga drycker. På engelska heter örten common rue eller herb of grace, på finska ruutakasvi, på norska vinrute, på danska almindelig rude och på tyska Raute eller Weinraute på spanska ruda, på franska rue odorante eller herbe de grace, på italienska ruta.

## Beskrivning

Flerårig halvbuske som ursprungligen kommer från medelhavsområdet. Den blir ungefär en halvmeter (30-80 cm) hög. Roten är ljus, förgrenad och trådig. Den anses likna ögats kärlsystem. Stjälken är upprätt, rund, blekt blågrön, från andra året vedartad. Bladen är spridda, ibland motsatta, brett äggrunda till runda, mångflikiga, tredubbelt delade och grågröna eller blågröna, kan sitta kvar över vintern. Bladen är släta med små körtelprickar med eterisk olja. Blommar med små, gula, toppställda blomflockar under juni – september (olika källor anger olika blomningstid). Kronbladen är fem, tandade och mellan ståndarfastena och pistillen finns en ringformig, grönglänsande diskus. Vinruta doftar på ett lite speciellt sätt, släktingen apelsinens doft kan anas liksom en likhet med kokosdoft, men mer intensiv. Smaken är bitter och kamferaktig, stark och genomträngande. Fröet är svart och månskäreformat. Den är giftig.

Den odlades förr som krydd- och läkeväxt i hela Europa. Den är rik på eteriska oljor.

## Historia

Vinrutan har en lång historia (nämns t.ex. redan i Nya Testamentet). Vinruta tillhörde de främsta av läkeväxterna i gamla tider. Det var örtens mycket bittra arom och kraftiga smak som gav den dess särställning som en ovanligt kraftfull ört som ansågs kunna bota och mota det mesta. I det gamla Rom var vinruta mycket uppskattad och användningen var utbredd. Romarna förde med sig vinrutan genom norra Europa till Storbritannien. Där bars den på medeltiden i små doftpåsar av de rika till skydd mot ondska och pest. På samma sätt som med rosmarin ströddes vinruta ut framför domarna, innan de anklagade fördes inför rätta. Där skulle den skydda mot tyfus och annan smitta, som fångar kunde föra med sig från fängelserna.

Vinrutan var en av 73 örter som på order av den frankiske kungen och romerske kejsaren Karl den store (742-814 e Kr) skulle odlas på alla hans egendomar.

I Norden har vinruta odlats åtminstone sedan medeltiden, vilket arkeologiska fynd från Lund visar. På grund av sin starka effekt var den vanlig i klostrens örtagårdar och fanns även i



# Svenska Örtasällskapet

många profana trädgårdar. Munkarna och nunnorna nyttjade vinrutan som ett medel att minska könsdriften. Lena Israelsson citerar Hildegard av Bingen i boken "Klosterträdgårdar": "En person som är så liderlig att han näppeligen kan hålla sin säd tillbaka och som alltför länge har tvingats hålla igen den så att han blivit sjuk av det, bör ta vinruta och malört och pressa saften ur bladen. Till denna saft tillsättes honung och lika mycket vin som växtsaft. Detta bör uppvärmas fem gånger och intagas efter en måltid." Lena Israelsson skriver vidare att vinruta var den vanligaste antisexdrogen under medeltiden. Den tysk-romerske kejsaren Ludvig den fromme skrev på 800-talet en förordning om att vinruta måste odlas vid alla kloster för att förhindra kättja hos munkar och nunnor. Och så blev det. Problemet är bara att kemiska analyser visat, att vinruta innehåller ett östrogenliknande ämne. För kvinnor har alltså örten motsatt effekt.

I judendomen är vinrutan en ört för ånger och botgöring. Också i den katolska kyrkan har vinruta varit ångerns och nådens ört. Borstar av vinruta användes till att stänka heligt vatten, vigvatten, med. Därför kallas den också *herb of grace*.

## Innehåll

Vinruta innehåller 0,07-0,09 procent eterisk olja och metylnonylketon, men det förekommer också små mängder terpenener såsom limonen, cineol och kumminaldehyd. Alkaloiderna graveolin, skimmamin, fagarin och arborinin. Den innehåller också furokomariner (bergapten, xanthotoxin, psoralen) och garvsyra. Det som ger örten dess bittra smak är flavonglykosiden rutin, som förekommer i de torkade bladen. Rutin finns även i kaporis. Den är rik på mineralsalter och järn. Vinrutan innehåller ämnen som verkar starkt irriterande för slemhinnorna och direktkontakt med växten kan orsaka hudbesvär.

## Mytologi

Vinruta ansågs skydda mot huggormar, pest, djävlar och häxor. Under medeltiden använde kyrkan vinruta till djävulsutdrivning (exorcism). Inte minst blev örten känd som en ingrediens i den mycket beryktade rövarättikan (på franska hette den *vinaigre des quatre voleurs*), vilken fått sitt namn efter fyra likplundrare som enligt sägnen ska ha härjat i Marseille (eller andra städer) under en pestepidemi. Rövarna hade som skydd mot pesten berett en kraftigt desinficerande ättika, vars innehåll lär ha varit pontisk malört, krusmynta, rosmarin, vinruta, salvia, lavendel, kalmus, kryddnejlikor, muskot och vinättika. Rövarättika förekom i svenska farmakopén, men med mycket ändrat innehåll, från 1775 till 1925.

Som läkeört kunde vinruta ge bättre syn och aktivera det inre seendet, kanske mot det onda ögat. Te gjort av vinruta var populärt bland konstnärer, eftersom de trodde att det skulle stärka och förbättra synen. Både Leonardo da Vinci och Michelangelo lär ha påstått att deras visionära förmåga förbättrades av denna ört.

Bland trolldomsörterna fick vinrutan en plats. Den rekommenderades som skydd mot de svåra oväder som trollen ibland ställde till med. Man behövde bara koka en flintbössa med vinruta och järnört för att jägaren skulle vara säker på att alltid träffa sitt byte.



# Svenska Örtasällskapet

Buketter med vinruta skulle skydda mot pest och sjukdomar. Den användes också i brudbuketter som ett tecken på dygdighet.

Det bästa av allt, när det gäller vinrutan, är att den vänder olycka till lycka, stärker hjärnan och främjar andlig verksamhet!!!

## Odling

Odlas på friland i soligt eller halvskuggigt läge i måttligt näringsrik, väl-dränerad, nästan torr jord, som är neutral till kalkrik. Vinruta kan sås från frö eller köpas som färdig planta. Den övervintrar ute men kan också tas in och odlas som krukväxt under vintern. Fröet sås antingen inomhus i mars-april eller utomhus på våren i en jordblandning av barkmull och torvmull. Täck med perlit. Groningen underlättas av 20° undervärme. Späda skott har lätt för att ruttna, så håll jorden fuktig men inte våt och det tar 2 till 3 veckor innan de gror. Utplantering med ca 30 cm mellanrum. Fröerna är inte sortäkta, man kan inte vara säker på att få exakt samma sort. Frösådd är ganska svår, ett tips från makarna Hansson är att hålla sådden ständigt lätt fuktig, men inte våt.

Att hantera växten kan utlösa allergiska reaktioner eller brännskadelika utslag. För att minimera den risken tar man aldrig sticklingar i solsken eller när plantan är blöt efter ett regn, eftersom det är då den är som farligast. Vänta tills den torkat eller solen gått i moln. Och bär för säkerhets skull handskar.

Man kan också ta rotsticklingar, gärna i början av juli.

Vinruta kan drabbas av svartsot och av vita flygare.

## Sorter

'Jackman's Blue'. Kompakt med kraftigt blågröna blad, som blir ca 40 cm hög. Kan bara förökas genom sticklingar.

'Variegata' har gräddgulbrokiga blad, men är mindre hårdig, bör vintertäckas eller övervintras inomhus. Den blir ca 40-50 cm hög.

## Användning i mat

Som så många andra bittra kryddor används vinruta även för att smaksätta likörer, vinäger och olja. Bladen används för att smaksätta italiensk grappa. Den ansågs förbättra smaken på surt vin och har också använts som brännvinskrydda. Vinäger smaksatt med vinruta kan användas till dressing och marinader. Frökapslarna kan skördas, när de är mogna, och läggas i vinäger.

Bladen kan användas i små mängder som krydda, men eftersom växten är giftig och det finns en allergirisk, är detta inte att rekommendera. Smaken är dock enligt Lisbeth Almark, som skriver mycket om vinruta i sin bok "Min örtagård", så stark att man inte får i sig giftiga mängder vid normalt bruk. Om man vill använda den i mat, så kan bladen användas med försiktighet, färska eller torkade, som krydda i sallader och maträtter med ost, fisk och/eller ägg. Man kan klippa småblad fint och blanda i potatissallad. Den kan också läggas på smörgås på





# Svenska Örtasällskapet

samma sätt som krasse. Torkade vinrutefrukter är en av ingredienserna i den östafrikanska kryddblandningen *berbere*. Vinruta är vanligast i etiopisk matlagning (där man förutom bladen även använder bären), men förekommer (om dock sällan) i det italienska köket.

Som kuriosa kan nämnas att Lesley Bremness skriver att man kan blanda frön från vinruta med libbsticka och mynta till en marinad för raphöns.

Kryddan användes flitigare förr. Lisbeth Almark skriver att vinruta användes redan före Kristi födelse. I boken "En gammal romersk kokbok", som är en nutida översättning av romaren Apicius' (42 f. Kr – 37 e Kr) receptsamling nämns *moretaria*, som troligtvis är en kryddblandning. I *moretaria* ingick färsk mynta, vinruta, koriander, fänkål, libbsticka, peppar, honung och garum.

## Användning medicinskt

Vinrutan har använts inom folkmedicinen mot bl.a. pest, kolera, som ögonmedicin och som medel för att förbättra synen. Den användes även vid behandling av överansträngda ögon och den huvudvärk som följer med. Den ansågs verksamt mot spänningshuvudvärk, hjärtklappning och högt blodtryck. Förr användes den vid kolik och magsjukdomar i allmänhet, luftvägsinfektioner, psykiska sjukdomar, epilepsi, spasmer och ischias. Idag används den inom naturmedicinen bl.a. vid epilepsi, och reumatisk värk. Den har använts som menstruationsdrivande och abortframkallande medel. Vinrutan användes under antiken som ett motgift och ansågs kunna neutralisera andra gifters verkan, även orm- och skorpiongift. Utvärtes användes vinruta som hudretande medel vid reumatism och neuralgi och även, i form av ett utdrag, som ögon- och munvatten.

Bland allmogen lät man torkad ruta dra i brännvin och använde som magstärkande och vid förkylningar.

Arvid Månsson Rydaholm skriver i sin bok "En myckit nyttigh ÖRTA-BOOK" från 1628 att ruta är av två slag, vild och tam, till att destillera vatten av, skall det ske mitt i maj månad av topparna, och de översta blad och blomster väl små hackade. Han skriver att ruta (vinruta) äger 29 dygder. Av dessa återger jag några här. Nummer 1. Först äter man henne om morgonen, då klarar hon ögonen." 3. "Tjugo blad av ruta, stötte med två nötakärnor och något lite salt, är en utvald praeservativa för pestilens". 10. "Tager man ruta, och stöter henne små med ättika och olja, och håller henne under näsan, och drager lukten där av upp i huvudet, då är det gott för huvudet." 12. "Rutefrö drucken i sju dagar, är dem gott som icke kunna hålla sitt vatten." 19. "Tager man ruta, bertram och mynta, lika myckit av varje, och sjuder dem uti vin, och håller där av i munnen, då är det gott för tandvärk." 24. "Om någons buk är full av väder, den må dricka rutevatten, tre skedar om dagen, två skedar tillika, det fördriver buller i buken."

## Användning övrigt

Numera odlas vinruta mest som dekoration för sitt vackra bladverks skull. Torkade fröställningar kan användas som eterneller. De behåller vinrutans karakteristiska doft, så ta inte in dem om du inte gillar doften.



# Svenska Örtasällskapet

Vinrutans doft ansågs ha effekt mot råttor och katter. De torkade bladen fungerar som insektsmedel. Knippen av färsk eller torkad vinruta hängdes förr i skafferiet som skydd mot bland annat flugor. Torkad, pulveriserad vinruta ströddes runt växterna som skydd mot sniglar och andra skadedjur. Hundar som besvärades av flugor fick en tygpåse fylld med vinruta i sin korg. Vinruta hackades och ströddes på golvet i hönshuset som medel mot ohyra. Torkade blad kan krossas och läggas i vatten mot bladlöss.

Vinrutans rot ger röd växtfärg.

Enligt bland andra Jekka Mc Vicar kan vinruta vara förebilden för klöversvitens blad på spelkort.

Enligt Lesley Bremness kan man skölja trötta ögon med ett avkok av vinrutans blad.

**Toxikologi och Varning!** Både svåra lever- och njurskador och dödsfall har förekommit när man använt vinruta som abortmedel. Det är främst den eteriska oljan som är giftig. Kontakt med den färska växten irriterar huden och om man äter av växten kan tungan svullna, salivavsondringen öka och man kan få mag-tarm-katarr. (Detta enligt boken Örtmedicin och växtmagi)

I större mängder är vinruta giftig för människan. Den bör inte alls användas av gravida. Vinrutan kan ge kraftiga kontaktutslag och blåsor på huden, framförallt vid solljus. Oljan skall inte användas alls.

En del rekommenderar att man helt avstår från att intaga vinruta i någon form, vilket andra anser kraftigt överdrivet.

Lisbeth Flising

## Källor:

- Marie Hansson och Björn Hansson: Perenner prisma 2008
- Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Calluna förlag 2011
- Det Bästa: Örtmedicin och växtmagi 2001
- Jekka McVicar: Örtaboken Wahlströms 1994
- Lena Israelsson: Klosterträdgårdar W&W 2008
- Harald Nielsen: Läkeväxter förr och nu Forum 1976
- Lisbeth Almark: Min örtagård Rabén Prisma 1998
- Lesley Bremness: Vår örtabok Prisma 1988
- Arvid Månsson Rydaholm: En mycket nyttig Örta-Book Bokförlaget Rediviva 1987
- Kari Vetlesen: Kryddlexikon Optimal Förlag 2012

Tillhör familjen vinruteväxter *Rutaceae*

Släktet har 8 arter som hör hemma i länderna runt Medelhavet. De växer i macchiavegetation och på torra och steniga växtplatser. Vildväxande vinruta har starkare smak än den odlade.



# Svenska Örtasällskapet

## Namnet

Släktnamnet *Ruta* antas komma från det grekiska ordet *hruta* och betyder ”en bitter ört”. Det är ett mycket gammalt växtnamn som förekommer med små variationer i stavning och uttal i stora delar av Europa. *Graveolens* betyder ”skarpt luktande”. Det äldst kända svenska namnet på örten är *ruta*, som förmodligen är ett lån och en försvenskning av tyskans *rauten*. Namnet *vinruta* kommer av att den förr användes till smaksättning av alkoholhaltiga drycker. På engelska heter örten *common rue* eller *herb of grace*, på finska *ruutakasvi*, på norska *vinrute*, på danska *almindelig rude* och på tyska *Raute* eller *Weinraute* på spanska *ruda*, på franska *rue odorante* eller *herbe de grace*, på italienska *ruta*.

## Beskrivning

Flerårig halvbuske som ursprungligen kommer från medelhavsområdet. Den blir ungefär en halv meter (30-80 cm) hög. Roten är ljus, förgrenad och trådig. Den anses likna ögats kärlsystem. Stjälken är upprätt, rund, blekt blågrön, från andra året vedartad. Bladen är spridda, ibland motsatta, brett äggrunda till runda, mångflikiga, tredubbelt delade och grågröna eller blågröna, kan sitta kvar över vintern. Bladen är släta med små körtelprickar med eterisk olja. Blommar med små, gula, toppställda blomflockar under juni – september (olika källor anger olika blomningstid). Kronbladen är fem, tandade och mellan ståndarfastena och pistillen finns en ringformig, grönglänsande diskus. *Vinruta* doftar på ett lite speciellt sätt, släktingen apelsinens doft kan anas liksom en likhet med kokosdoft, men mer intensiv. Smaken är bitter och kamferaktig, stark och genomträngande. Fröet är svart och månskäreformat. Den är giftig.

Den odlades förr som krydd- och läkeväxt i hela Europa. Den är rik på eteriska oljor.

## Historia

*Vinrutan* har en lång historia (nämns t.ex. redan i Nya Testamentet). *Vinruta* tillhörde de främsta av läkeväxterna i gamla tider. Det var örtens mycket bittra arom och kraftiga smak som gav den dess särställning som en ovanligt kraftfull ört som ansågs kunna bota och mota det mesta. I det gamla Rom var *vinruta* mycket uppskattad och användningen var utbredd. Romarna förde med sig *vinrutan* genom norra Europa till Storbritannien. Där bars den på medeltiden i små doftpåsar av de rika till skydd mot ondska och pest. På samma sätt som med rosmarin ströddes *vinruta* ut framför domarna, innan de anklagade fördes inför rätta. Där skulle den skydda mot tyfus och annan smitta, som fångar kunde föra med sig från fängelserna.

*Vinrutan* var en av 73 örter som på order av den frankiske kungen och romerske kejsaren Karl den store (742-814 e Kr) skulle odlas på alla hans egendomar.

I Norden har *vinruta* odlats åtminstone sedan medeltiden, vilket arkeologiska fynd från Lund visar. På grund av sin starka effekt var den vanlig i klostrens örtagårdar och fanns även i många profana trädgårdar. Munkarna och nunnorna nyttjade *vinrutan* som ett medel att minska könsdriften. Lena Israelsson citerar Hildegard av Bingen i boken ”Klosterträdgårdar”: ”En person som är så liderlig att han näppeligen kan hålla sin säd tillbaka och som alltför länge har tvingats hålla igen den så att han blivit sjuk av det, bör ta *vinruta* och malört och



# Svenska Örtasällskapet

pressa saften ur bladen. Till denna saft tillsättes honung och lika mycket vin som växtsaft. Detta bör uppvärmas fem gånger och intagas efter en måltid.” Lena Israelsson skriver vidare att vinruta var den vanligaste antisexdrogen under medeltiden. Den tysk-romerske kejsaren Ludvig den fromme skrev på 800-talet en förordning om att vinruta måste odlas vid alla kloster för att förhindra kättja hos munkar och nunnor. Och så blev det. Problemet är bara att kemiska analyser visat, att vinruta innehåller ett östrogenliknande ämne. För kvinnor har alltså örten motsatt effekt.

I judendomen är vinrutan en ört för ånger och botgöring. Också i den katolska kyrkan har vinruta varit ångerns och nådens ört. Borstar av vinruta användes till att stänka heligt vatten, vigvatten, med. Därför kallas den också *herb of grace*.

## Innehåll

Vinruta innehåller 0,07-0,09 procent eterisk olja och metylnonylketon, men det förekommer också små mängder terpenener såsom limonen, cineol och kumminaldehyd. Alkaloiderna graveolin, skimmamin, fagarin och arborinin. Den innehåller också furokomariner (bergapten, xanthotoxin, psoralen) och garvsyra. Det som ger örten dess bittra smak är flavonglykosiden rutin, som förekommer i de torkade bladen. Rutin finns även i kapris. Den är rik på mineralsalter och järn. Vinrutan innehåller ämnen som verkar starkt irriterande för slemhinnorna och direktkontakt med växten kan orsaka hudbesvär.

## Mytologi

Vinruta ansågs skydda mot huggormar, pest, djävlar och häxor. Under medeltiden använde kyrkan vinruta till djävulsutdrivning (exorcism). Inte minst blev örten känd som en ingrediens i den mycket beryktade rövarättikan (på franska hette den *vinaigre des quatre voleurs*), vilken fått sitt namn efter fyra likplundrare som enligt sägnen ska ha härjat i Marseille (eller andra städer) under en pestepidemi. Rövorna hade som skydd mot pesten berett en kraftigt desinficerande ättika, vars innehåll lär ha varit pontisk malört, krusmynta, rosmarin, vinruta, salvia, lavendel, kalmus, kryddnejlikor, muskot och vinättika. Rövarättika förekom i svenska farmakopén, men med mycket ändrat innehåll, från 1775 till 1925.

Som läkeört kunde vinruta ge bättre syn och aktivera det inre seendet, kanske mot det onda ögat. Te gjort av vinruta var populärt bland konstnärer, eftersom de trodde att det skulle stärka och förbättra synen. Både Leonardo da Vinci och Michelangelo lär ha påstått att deras visionära förmåga förbättrades av denna ört.

Bland trolldomsörterna fick vinrutan en plats. Den rekommenderades som skydd mot de svåra oväder som trollen ibland ställde till med. Man behövde bara koka en flintbössa med vinruta och järnört för att jägaren skulle vara säker på att alltid träffa sitt byte.

Buketter med vinruta skulle skydda mot pest och sjukdomar. Den användes också i brudbuketter som ett tecken på dygdighet.



# Svenska Örtasällskapet

Det bästa av allt, när det gäller vinrutan, är att den vänder olycka till lycka, stärker hjärnan och främjar andlig verksamhet!!!

## Odling

Odlas på friland i soligt eller halvskuggigt läge i måttligt näringsrik, väl-dränerad, nästan torr jord, som är neutral till kalkrik. Vinruta kan sås från frö eller köpas som färdig planta. Den övervintrar ute men kan också tas in och odlas som krukväxt under vintern. Fröet sås antingen inomhus i mars-april eller utomhus på våren i en jordblandning av barkmull och torvmull. Täck med perlit. Groningen underlättas av 20° undervärme. Späda skott har lätt för att ruttna, så håll jorden fuktig men inte våt och det tar 2 till 3 veckor innan de gror. Utplantering med ca 30 cm mellanrum. Fröerna är inte sortäktade, man kan inte vara säker på att få exakt samma sort. Frösådd är ganska svår, ett tips från makarna Hansson är att hålla sådden ständigt lätt fuktig, men inte våt.

Att hantera växten kan utlösa allergiska reaktioner eller brännskadelika utslag. För att minimera den risken tar man aldrig sticklingar i solsken eller när plantan är blöt efter ett regn, eftersom det är då den är som farligast. Vänta tills den torkat eller solen gått i moln. Och bär för säkerhets skull handskar.

Man kan också ta rotsticklingar, gärna i början av juli.

Vinruta kan drabbas av svartsot och av vita flygare.

## Sorter

'Jackman's Blue'. Kompakt med kraftigt blågröna blad, som blir ca 40 cm hög. Kan bara förökas genom sticklingar.

'Variegata' har gräddgulbrokiga blad, men är mindre härdig, bör vintertäckas eller övervintras inomhus. Den blir ca 40-50 cm hög.

## Användning i mat

Som så många andra bittra kryddor används vinruta även för att smaksätta likörer, vinäger och olja. Bladen används för att smaksätta italiensk grappa. Den ansågs förbättra smaken på surt vin och har också använts som brännvinskrydda. Vinäger smaksatt med vinruta kan användas till dressing och marinader. Frökapslarna kan skördas, när de är mogna, och läggas i vinäger.

Bladen kan användas i små mängder som krydda, men eftersom växten är giftig och det finns en allergirisk, är detta inte att rekommendera. Smaken är dock enligt Lisbeth Almark, som skriver mycket om vinruta i sin bok "Min örtagård", så stark att man inte får i sig giftiga mängder vid normalt bruk. Om man vill använda den i mat, så kan bladen användas med försiktighet, färska eller torkade, som krydda i sallader och maträtter med ost, fisk och/eller ägg. Man kan klippa småblad fint och blanda i potatissallad. Den kan också läggas på smörgås på samma sätt som krasse. Torkade vinrutefrukter är en av ingredienserna i den östafrikanska kryddblandningen *berbere*. Vinruta är vanligast i etiopisk matlagning (där man förutom bladen även använder bären), men förekommer (om dock sällan) i det italienska köket.





# Svenska Örtasällskapet

Som kuriosita kan nämnas att Lesley Bremness skriver att man kan blanda frön från vinruta med libbsticka och mynta till en marinad för rapphöns.

Kryddan användes flitigare förr. Lisbeth Almark skriver att vinruta användes redan före Kristi födelse. I boken ”En gammal romersk kokbok”, som är en nutida översättning av romaren Apicius’ (42 f. Kr – 37 e Kr) receptsamling nämns *moretaria*, som troligtvis är en kryddblandning. I *moretaria* ingick färsk mynta, vinruta, koriander, fänkål, libbsticka, peppar, honung och garum.

## Användning medicinskt

Vinrutan har använts inom folkmedicinen mot bl.a. pest, kolera, som ögonmedicin och som medel för att förbättra synen. Den användes även vid behandling av överansträngda ögon och den huvudvärk som följer med. Den ansågs verksamt mot spänningshuvudvärk, hjärtklappning och högt blodtryck. Förr användes den vid kolik och magsjukdomar i allmänhet, luftvägsinfektioner, psykiska sjukdomar, epilepsi, spasmer och ischias. Idag används den inom naturmedicinen bl.a. vid epilepsi, och reumatisk värk. Den har använts som menstruationsdrivande och abortframkallande medel. Vinrutan användes under antiken som ett motgift och ansågs kunna neutralisera andra gifters verkan, även orm- och skorpiongift. Utvärtes användes vinruta som hudretande medel vid reumatism och neuralgi och även, i form av ett utdrag, som ögon- och munvatten.

Bland allmogen lät man torkad ruta dra i brännvin och använde som magstärkande och vid förkylningar.

Arvid Månsson Rydaholm skriver i sin bok ”En mycket nyttig ÖRTA-BOOK” från 1628 att ruta är av två slag, vild och tam, till att destillera vatten av, skall det ske mitt i maj månad av topparna, och de översta blad och blomster väl små hackade. Han skriver att ruta (vinruta) äger 29 dygder. Av dessa återger jag några här. Nummer 1. Först äter man henne om morgonen, då klarar hon ögonen.” 3. ”Tjugo blad av ruta, stötte med två nötakärnor och något lite salt, är en utvald praeservativa för pestilens”. 10. ”Tager man ruta, och stöter henne små med ättika och olja, och håller henne under näsan, och drager lukten där av upp i huvudet, då är det gott för huvudet.” 12. ”Rutefrö drucken i sju dagar, är dem gott som icke kunna hålla sitt vatten.” 19. ”Tager man ruta, bertram och mynta, lika mycket av varje, och sjuder dem uti vin, och håller där av i munnen, då är det gott för tandvärk.” 24. ”Om någons buk är full av väder, den må dricka rutevatten, tre skedar om dagen, två skedar tillika, det fördriver buller i buken.”

## Användning övrigt

Numera odlas vinruta mest som dekoration för sitt vackra bladverks skull. Torkade fröställningar kan användas som etereller. De behåller vinrutans karakteristiska doft, så ta inte in dem om du inte gillar doften.

Vinrutans doft ansågs ha effekt mot råttor och katter. De torkade bladen fungerar som insektsmedel. Knippen av färsk eller torkad vinruta hängdes förr i skafferiet som skydd mot



# Svenska Örtasällskapet

bland annat flugor. Torkad, pulveriserad vinruta ströddes runt växterna som skydd mot sniglar och andra skadedjur. Hundar som besvärades av flugor fick en tygpåse fylld med vinruta i sin korg. Vinruta hackades och ströddes på golvet i hönshuset som medel mot ohyra. Torkade blad kan krossas och läggas i vatten mot bladlöss.

Vinrutans rot ger röd växtfärg.

Enligt bland andra Jekka Mc Vicar kan vinruta vara förebilden för klöversvitens blad på spelkort.

Enligt Lesley Bremness kan man skölja trötta ögon med ett avkok av vinrutans blad.

**Toxikologi och Varning!** Både svåra lever- och njurskador och dödsfall har förekommit när man använt vinruta som abortmedel. Det är främst den eteriska oljan som är giftig. Kontakt med den färskna växten irriterar huden och om man äter av växten kan tungan svullna, salivav-söndringen öka och man kan få mag-tarm-katarr. (Detta enligt boken Örtmedicin och växtmagi)

I större mängder är vinruta giftig för människan. Den bör inte alls användas av gravida. Vinrutan kan ge kraftiga kontaktutslag och blåsor på huden, framförallt vid solljus. Oljan skall inte användas alls.

En del rekommenderar att man helt avstår från att intaga vinruta i någon form, vilket andra anser kraftigt överdrivet.

Lisbeth Flising

## Källor:

Marie Hansson och Björn Hansson: Perenner prisma 2008

Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Calluna förlag 2011

Det Bästa: Örtmedicin och växtmagi 2001

Jekka McVicar: Örtaboken Wahlströms 1994

Lena Israelsson: Klosterträdgårdar W&W 2008

Harald Nielsen: Läkeväxter förr och nu Forum 1976

Lisbeth Almark: Min örtagård Rabén Prisma 1998

Lesley Bremness: Vår örtabok Prisma 1988

Arvid Månsson Rydaholm: En mycket nyttigh Örta-Book Bokförlaget Rediviva 1987

Kari Vetlesen: Kryddlexikon Optimal Förlag 2012