



# Svenska Örtasällskapet

## Pepparrot *Armoracia rusticana*

*Brassicaceae* - kålväxter

På norska heter pepparrot peparrot, på danska peberrod, på finska piparjuuri, på engelska horse-radish och på tyska Meerrettich

**Etymologi.** *Armoracia* kommer av grekiskans *armorakia* som betyder strandrättika. Förr ansåg man att pepparrot och rättika var nära besläktade, vilket satt spår i namnet. Namnet pepparrot kommer av att rotens smak är stark som peppar. Detta beror på att den innehåller en flyktig senapsolja. Oljan kan reta ögonen att tåras när pepparrotten rivs. Artnamnet *rusticana* betyder lantlig och kommer av latinets *rus, ruris* (landsbygd, fält), samma ordstam återfinns också i rustik.

**Kulturhistoria.** Det hävdas att det var Apollon som introducerade pepparrotten. Det var sedan hans eget orakel i Delfi presenterat den så här: ”Rädisan är värd sin vikt i bly, rättikan i silver men pepparrotten i guld”. Alla dessa växter är nära släkt och innehåller liknande och skarpt smakande ämnen. Pepparrotten ansågs ofta ha speciella krafter, t.ex. skulle man utan risk kunna handskas med huggormar om man först gned in händerna med pepparrotsfrön. Man sa förr att om man hade en bit pepparrot i fickan eller i plånboken (pungen) så skulle man aldrig vara utan pengar.

Mot slutet av 1500-talet började skandinaver och tyskar servera pepparrotssås till fisk och omkring 1640 upptäcktes såsen i England där den kommit att höra samman med rostbiff.

**Släktet** *Armoracia* rymmer bara 2 arter: *Armoracia rusticana* och *Armoracia lucustris* (har även haft artepitetet *aquatica*) som har det svenska namnet akvariefräne.

Sorter: 'Variegata' har brokiga blad med ljusa schatteringar. Den har stor rot som går djupt, men den har inte samma fina smak som *A rusticana*. Andra sorter är 'Spreewälder' och 'Bayrischer'

**Utbredning.** Pepparrot kommer från Öst- och sydosteuropa (södra Ryssland) och kom till Skandinavien under medeltiden. Numera finns den också i västra Asien och Nordamerika. Roten omtalas i Harpesträngs manus från 1260 men säkra uppgifter om odling i Norden finns först från 1600-talet. Där anges att bönder planterade den på enemarker, vid gården och i utkanten av trädgårdarna. Pepparrotten är sedan länge förvildad i Sverige. Den trivs i fuktig och näringsrik mark exempelvis vägkanter, diken, fuktängar och ruderatmarker. Första noterade uppgift som förvildad är från Lund, Skåne 1744.

**Beskrivning.** Pepparrotten är en flerårig storväxt ört som kan bli mellan 50 och 130 cm hög. Den har stor bladrosett och äggrunda till avlånga, 30-50 cm långa, trubbigt tandade blad. De nedre bladen är stora och långskaftade. Stjälkbladen är kortskaftade, de nedre är parflikiga



# Svenska Örtasällskapet

medan de övre är hela. Stjälken är tjock, djupt skårad och rund. Blommorna är små, knappt centimetervid och vita i toppställda, greniga klasar. Den blommar i juni-juli. Fruktskidorna är omvänt äggformiga, men arten sätter mycket sällan frö i Sverige. Roten är kraftig, utvändigt brungul, invändigt gulvit, köttig och cylinderformad. Doftar nästan inte alls förrän man river eller skär i den, Pepparrot kan knappast förväxlas med några andra växter. Även när den inte blommar är bladrosetterna typiska, med de mycket stora, rent gröna, tungformade bladen som har långa bladskäft.

**Innehållsämmen.** Roten innehåller en senapsoljegykosid, sinigrin, som när cellerna går sönder bryts ner till den skarpa och flyktiga allylisotiocyanat som ingår i senapsolja. Färsk pepparrot innehåller kalcium, natrium, magnesium och C-vitamin.

## **Odling.**

Pepparrot är en anspråkslös ört som sprider sig ohämmat. Lätt och näringsrik, humusrik, djup, fuktig men väl-dränerad jord på soligt läge.

Vid plantering bör man redan hösten innan bearbeta jorden med benmjöl och kompost eller naturgödsel. Sen planterar man i maj. Gräv en fåra och lägg rötterna snett eller nästan horisontellt ner i jorden och täck dem helt med jord. Avståndet mellan rotbitarna ska vara ca 30 cm. Efter ca 6 veckor är det dags att gräva upp eller ”lägga om” pepparrot. Då lyfter man upp rötterna ur jorden en efter en och rensar bort sidoskott och vissa rottrådar. Sedan omplanteras roten åter horisontellt. Alla bladrosetter som bildas intill huvudrosetten skall plockas bort.

Pepparrotten är en svensk specialitet och odlas i stor omfattning i norra Halland och exporteras till många länder. Anledningen till att den trivs så bra just där är att där finns gott om gammal havsbotten. I den lerjorden trivs den bra. Det är en mycket arbetsintensiv gröda.

**Skadegörare.** Kålfjärilens larver kan ibland angripa även pepparrotens blad. Pepparrotsjordloppor - små metallglänsande skalbaggar kan även angripa den. Spruta två gånger per vecka med starkt malörts- eller renfanespäd.

**Skörd.** Pepparrot ska skördas med trädgårdsgrep och först när bladen vissnat, i oktober-november. Den är hårdig och kan skördas så länge det inte är tjäle i jorden. Rötterna lagras i fuktig sand eller torvmull. Håller sig ca 2 månader i kylskåp och kan frysas.

**Användning.** Pepparrot användes både som medicinal- och kryddväxt redan tidigt. Roten revs eller skars i slantar och användes, ofta tillsammans med andra örter, i olika slags mixturer och grötomslag mot till exempel njursten, högt blodtryck, huvudvärk, förkylning och gikt. Som utvärtes medicin sägs pepparrotten kunna lindra reumatism och för invärtes bruk anses den dämpande på hosta om den blandas med honung. Den skarpa utdunstningen när pepparrot rivs har en dramatisk effekt, det kan räcka med ett djupt andetag för att tillfälligt rensa näsa och svalg vid en kraftig influensa. Men avsondringen är flyktig, varför pepparrot bör konsumeras så nyriven som möjligt för att ha kvar sin fulla fräschör.



# Svenska Örtasällskapet

Pepparrot är rik på C-vitamin, mer än dubbelt så mycket som i apelsin, och användes förr mot värk, magbesvär och feber. På grund av den höga C-vitaminhalten, som kunde hålla skörbjuggen borta, medfördes den ofta på långa sjöresor. Roten har antibiotiska egenskaper, stimulerar matsmältningen och blodomloppet samt verkar slemlösande.

I Dalsland har pepparoten även använts mot hjärtbesvär: ”Pepparrot är bra för hjärtat. Riven pepparrot åts på smörgåsen eller så blandades det i brännvin och gavs till gamla gubbar mot kärlekskramp”. (Margit Frid i Kerstin Ljungqvists bok Nyttans växter, 2011)

I kokböcker från 1600- och 1700-talen kan man läsa om pepparrot som matkrydda, så finns det i Cajsa Wargs kokbok från 1755 recept på pepparrotsgräddor och pepparrotssmör.

”Pepparrotens bruk i Köket är nogsamt känt; man vill här endast anmärka, att de som äro böjda för Roten och som hafwa swag mage böra hvarsamt nyttja den; en del sådane människor tåla den alsintet.” Ur Försök til en Flora Oeconomica Sveciae av J. J. Retzius (1806)

Pepparrot är gott till fisk, kött, lamm, rostbiff, rökta livsmedel, grönsaker, kall kyckling och falukorv. Den används också till både varma och kalla såser. Eller röror till avocado. När pepparrot ska användas i varma rätter ska den tillsättas precis före servering. Låt den endast koka upp annars blir den besk. Endast den ettåriga roten används till matlagningssändamål, eftersom äldre rötter förvedas. Den är en användbar ingrediens i inläggningar. Riven pepparrot i vitvinsvinäger är enkelt att göra och blir till en god kryddvinäger.

När man lägger in rödbetor och gurka kan man ha små bitar av pepparrot med, de motverkar mögel. Unga blad kan ätas i sallader eller på smörgås. De kan torkas eller användas färska.

Av pepparrotens blad och rötter kan man framställa en örtbrygd som är verksamt mot svampsjukdomen monilia, som förekommer på kärn- och stenfrukt (blom- och grentorka). Man tar ca 300 gram blad och rötter, skär dem i bitar och kokar upp dem i 10 liter vatten. Brygden måste svalna innan den sprutas på de utslagna blommorna. I förebyggande syfte kan man också plantera pepparrot kring träden. En plantering med pepparrot kring potatislandet verkar avskräckande på koloradoskalbaggar.

Av bladen gjordes tillsammans med körsbärsblad ett ansiktsvatten som ansågs göra kvinnornas hud skär och klar. Man kan skiva roten och låta den dra i mjölk till hudlotion. Eller pressa roten och blanda vätskan med ättika för att bleka fräknar.

Finhackad pepparrot i hundmaten lär driva ut maskar och ge bättre spänst i kroppen på hunden.

Pepparrotens rötter och blad ger ett gult färgämne som kan användas vid växtfärgning.

Några huskurer med pepparrot - enligt Inge Andersson Eft. Odlingar AB i Fjärås:

Mot högt blodtryck: Skiva färsk pepparrot och lägg i ett glas rödvin



# Svenska Örtasällskapet

Mot hosta: I msk riven färsk pepparroten blandas med 3 msk honung. Ta en sked av blandningen och låt den smälta i munnen.

Mot halsont: Riv 1 msk färsk pepparroten, slå på varmt vatten och gurgla.

OBS! Alltför flitig användning kan ge sprickor i huden. Undvik pepparroten om du har nedsatt sköldkörtelfunktion eller medicinerar mot det. Gravida kvinnor och njursjuka bör också vara försiktiga.

## Källor:

Kerstin Ljungqvist: **Nyttans växter** Calluna förlag, 2011

Mari Hansson, Björn Hansson: **Kryddväxter** Odling Användning Lexikon Nordstedts 2010  
Den virtuella floran

Informationsmaterial från Fobo

Odlar nu

Inge Andersson Eft. Odlingar AB i Fjärås

Jekka Mc Vicar: **Örtaboken** Wahlströms 1994

Lesley Bremness: **Vår örtabok** Prisma 2000