



Svenska Örtasällskapet

Gulmåra *Galium verum*

Tillhör familjen Mårväxter Rubiaceae

På norska heter den Gulmaure, på danska Gul Snerre, på finska Keltamatara, på isländska Gulmaðra, på engelska Lady's Bedstraw och på tyska Echtes Labkraut.

Namnet. Namnet *Galium* kommer av grekiskans *gala*, som betyder mjölk. Ett gammalt namn på gulmåran är mjölkysta, vilket syftar på örtens förmodade förmåga att få mjölk att ysta sig. Artnamnet *verum* kommer av latinets *verus* som betyder äkta och namnet betyder alltså ”äkta måra”.

Gulmåran, som är mycket väldoftande, kallades under den hedniska tiden för Frejagräs och var helgad åt fruktbarhetsgudinnan Freja. När kristendomen infördes kunde man inte längre ha kvar detta namn, utan man helgade helt enkelt om den till Jungfru Maria. Man menade att hon och Jesusbarnet sov på gulmåra och kallade den Jungfru Marie sänghalm. Enligt andra källor var det Jesusbarnet som sov på gulmåra. Även backtimjan (*Thymus serpyllum*) har kallats Jungfru Marie sänghalm, när den började användas på samma sätt, nämligen vid barnsbördor.

I Skåne hade man helt andra associationer kring gulmårans doft, där kallade man den ”glyttaskida” eller ”barnskida”. Båda dessa ord betyder barnskit. Ett annat vanligt namn på gulmåran är frillogräs. Enligt vissa uppteckningar kunde gulmåra göra kvinnor kärlekskranka och männen ondsinta och begivna på slagsmål. Flera lokala namn syftar på att gulmåran orsakade förargelse och osämja, exempelvis trätogräs, osämjeört och klammerris.

Linné skriver i sin öländska och gotländska resa 1741: ”Galium luteum berättade oss folket vara af somliga brukeligit til at strö på gålfwet Giästebudslag, men hade altid den olägenheten med sig, at Giästerna blefwo oense och kommo uti slagsmåhl. Emellan denna orsaken och påfölgden kan jag intet såsom Physicus förklara mig, utan måste såsom Logicus saken uplösa, fast än syllogismen skulle blifwa et quarter lång: Galium strös här aldrig på golfwet utan wid giästebud; aldrig något giästebud är här (lik som på andra ställen) utan rus, aldrig rus utan kif och buller; altså giver Galium kif.” Här beskriver han på ett utmärkt sätt hur två företeelser ses som orsak och verkan men att det i själva verket är en tredje företeelse som är den verkliga orsaken. Spriten alltså och inte den stackars gulmåran. (*Galium luteum* är ett äldre namn på *Galium verum*.)

Beskrivning. Gulmåra är en vildväxande flerårig ört som kan bli en dryg halvmeter hög. Stjälkarna är runda eller fyrkantiga, finhåriga och vanligen upprätta. Bladen är mörkgröna och smalt jämbreda, nästan barrlika med uddspets och nervikt kant, på undersidan grågröna. De sitter oftast åtta (6-12) tillsammans i krans. Gulmåra blommar i juli- augusti (september) och blomställningarna är täta, knippelika och rikblommiga med klargula väldoftande blommor.



Svenska Örtasällskapet

Kronan är 4-flikig, fatlik med tillbakabildat foder. 4 ståndare. Pistill uppbyggd av sammanväxta fruktblad, 2-talig. Klyvfrukt med 2 delfrukter. Frukterna är oftast små, svarta, kala och rynkiga, men exemplar med korthåriga frukter är kända. Gulmåran har en grov och lång huvudrot som förgrenar sig och en jordstam. Jordstammen ligger utefter marken och är smalt cylindrisk. Doften är honungsartad. Smaken egenartad, syrlig.

Innehållsämnena. Ungefär 2% flavonoider, särskilt quercithin glykosider (isorutin, palustrosid, cyanosid). Små mängder av iridoid glykosider. Kiselsyra. Kumarin, som är lätt giftigt, varför man bör vara försiktig vid intag av örten.

Utbredning. Släktet har ca 400 arter i huvudsak hemmahörande på norra halvklotet, varav 16 i Sverige, bl.a. gulmåra och vitmåra. Gulmåra är vildväxande i Sverige, övriga Europa, norra Afrika och Sibirien. I Sverige är den allmän på torrbackar, ruderatmark och ängsmark i nästan hela landet, men är betydligt vanligare i södra Sverige. Första fynduppgift publicerades år 1658.

Odling. Gulmåra trivs i väl-dränerad lerjord i sol eller halvskugga. Förökning görs genom att dela underjordiska utlöpare vår eller höst. Eller genom att så frön utomhus under maj till september, alternativt förkultivera frön inomhus i februari-mars. Fröerna täcks med ett tunt lager perlit. Anses problemfri.

Användning kulturhistoriskt. Från Ångermanland uppges att gulmåran använts i kyrkbuketten, att lukta på för att hålla sömnen på avstånd under de långa predikningarna.

Man lade örten i sängen hos barnaföderskor för att lindra plågorna och barnet fick sedan gulmåra i vaggan för att skyddas mot trolldom.

Den kunde också användas som stoppning i madrasser och kuddar, dels för att den är mjuk och doftar gott, men också för att den ansågs hålla ohyra borta.

Användning medicinskt. Numera används gulmåra huvudsakligen inom folkmedicinen. Gulmåran verkar utvärtes adstringerande, sår-läkande och invärtes kramplösande och urindrivande. Den kan användas vid njur- och urineringsbesvär och får dessutom blodet att koagulera snabbare.

Användning övrigt. Redan under antiken var det känt att man kunde utvinna färgämnen ur gulmåran – ett rött ur roten och ett gult ur blommorna. Betningsmedel är här alun. Det är gulmårans blommor som ger chesterosten dess kraftiga färg och karakteristiska smak. Överhuvudtaget kan den färga livsmedel som smör, ost och margarin.

Enligt ”kökschefen.se” på nätet ”passar gulmåra bra som krydda i brännvin och dricks till rökta fiskrätter. Plocka blommorna knappt utslagna i juli månad och gör så här: Häll 6-7 cl Brännvin Special i en kopp. Lägg knappt utslagna blommor i koppen så att de täcks av brännvinet. Täck med plastfilm och låt stå i några dagar. Filtera genom ett kaffefilter och slå essensen tillbaka i flaskan. Smaken vinner på lagring.” Jag tar inget ansvar för det här receptet.



Svenska Örtasällskapet

Stefan Källman skriver i boken "Vilda växter som mat och medicin" att frön från mårör har använts som kaffesubstitut. De små fröna torkas, rostas vid ca 180° i 15 minuter, stöts i mortel och sedan kokar man kaffe som vanligt på dem. Han skriver att smaken faktiskt är en aning kaffeliknande.

Blomvipporna lockar till sig mängder av bin och humlor.

Torkade blad innehåller kumarin och doftar som nyslaget hö. Man kan lägga blommor och blad i potpurrier och doftkuddar.

Förmågan att koagulera mjölk beror på den höga syrahalten och framträder endast vid koncentrerade avkok.

Andra arter och sorter. Gulmåran korsar sig ibland med stormåra (*Galium album*) och ger upphov till en intermediär hybrid, som kallas **gräddmåra eller hybridmåra** (*Galium x pomeranicum*) och som i växtsätt liknar stormåra, men har blekgula blommor och smalare blad än denna.

Stormåra *Galium album* är en av de mest storvuxna arterna i släktet. Kan bli meterlång men nedliggande med uppstigande blomställningar. Blommorna är vita, stora, greniga och yviga.

Snärjmåra *Galium aparine* har mycket sträva stjälkar som hakar fast i allt den kommer i kontakt med. Ettårig.

Myckmadra *Galium odoratum* är en liten, 10-30 cm hög, flerårig ört med små vita doftande stjärnlika blommor. Bladen är blankt gröna och doftande och sitter i en krans omkring stjälken. Medicinalväxt, insektsrepellent, dragväxt, färgväxt.

Stenmåra *Galium saxatile* är en kal, lågväxt, mattbildande flerårig ört med talrika, icke blommande stjälkar. De blommande skotten blir mellan 10 och 20 cm höga. Den blommar i juni-juli med vita blommor, samlade i täta toppställda knippen.

Vitmåra *Galium boreale* är lågväxt och styvt upprätt med fyra trenerviga blad i krans. Flerårig. Färgväxt

Källor

Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Calluna förlag 2011

Det Bästa: Örtmedicin och växtmagi 2001

Den virtuella floran 2014-10-07

Lesley Bremness: Vår örtabok Prisma 1988

Lisbeth Almark: Min örtagård Rabén Prisma 1998

Antony Atha: Prismas stora örtabok Prisma 2001

Marie Hansson och Björn Hansson: Perenner Prisma 2008

Björn Aldén och Svengunnar Ryman: Våra kulturväxternas namn formas 2009

"kökschefen.se" 2014.10.08 09.46

Stefan Källman: Vilda växter som mat och medicin. ICA bokförlag 1997 (2006)