

Hjortron

Rubus chamaemorus



Anna Gradin

Akupunkturakademin grupp 30

VT 2019

Innehållsförteckning

1. Inledning	3
2. Utbredning	3
3. Historia	3
4. Etymologi	3
5. Beskrivning	3
6. Kost	4
7. Användning	4
8. Innehåll	4
9. Traditionellt kinesiskt perspektiv	4
10. Sammanfattning	7
Referenslista	8

1. Inledning

När jag hör ordet örter tänker jag i första hand på de svenska örter vi har att tillgå, framför allt de örter som finns representerade i min del av Sverige, dvs. Norrland, Västerbotten. Lika länge som det funnits människor i norra Sverige, lika länge har örter använts i medicinskt syfte för sina fantastiska läkande egenskaper. Min mormors mor var en klok gumma som gärna använde örter istället för läkemedel under sin levnadstid. Hon föddes 1902 och levde i 93 år. Tyvärr gick hennes kunskaper inte vidare men intresset för läkeväxter finns kvar hos kvinnorna i släkten.

Många av de örter vi har är välkända och utforskade, men det finns små guldkorn vars läkande egenskaper inte är lika kända som dess gastronomiska egenskaper är. Hjortron är en ört som idag används i desserter, sylt och likörer men som tidigare även användes i medicinskt syfte och för överlevnad.

2. Utbredning

Hjortron, *Rubus chamaemorus*, växer främst på de stora myrarna i Norrland och Dalarna, men även i skärgården och på de mossar som fortfarande finns kvar i sydliga delar av landet, särskilt på småländska höglandet och i Värmland. I övriga världen finns de i Newfoundland, Alaska, Brittiska Columbia, Ryssland och övriga Norden utom Island. Växten är i huvudsak nordligt cirkumpolär. [1, 2, 7, 11]

3. Historia

I Norrland har hjortron varit ett viktigt inslag i kosten, hos såväl samer som allmoge. De har ett högt C-vitamininnehåll, vilket säkert varit betydelsefullt trots att man inte kände till det. Vissa huskurer mot skörbjugg innehåller hjortron.

Sedan långt tillbaka har hjortron varit en handelsvara. Eftersom de kunde bevaras under längre tid kunde de skickas från Norrland till Stockholm. Hjortron spelar fortfarande en viktig roll i den norrländska ekonomin och kallas för Norrlands guld. [3]

4. Etymologi

Artnamnet *chamaemorus* kommer av grekiskans *khamai* (på marken, låg) och *moron* (mullbär). Namnet syftar troligen på bladens och fruktens ytliga likhet med mullbär (*Morus*) och Carl von Linné anger i sin beskrivning av hjortron i *Flora Lapponica* att den har "Bär af ett mullbärs storlek". [4] Hjortron har även omtalats som "det kungliga bäret" eftersom det var eftertraktat på Tsarens bord i Ryssland. "Träskets bärsten", "träskmarkernas ögon", "Arktiskt hallon" och "Nordisk apelsin" är andra benämningar på denna delikatess. [6]

På engelska heter hjortron cloudberry – molnbär.

5. Beskrivning

Hjortronet tillhör släktet rosväxter och är släkt med bl.a. hallon, stenbär, björnbär och åkerbär. Hjortronet har en upprätt, 15-25 cm hög stjälk. De prydligt njurlika bladen har 5-7 mjukt rundade, breda flikar med grovtandad kant. Arten är s.k. tvåbyggare och har han- och honblommor på skilda plantor. De stora, lysande vita kronbladen har svagt urnupen spets och blommorna är, trots sina nordliga växtplatser, frostkänsliga.

Frukterna, de välkända hjortronen, är sammansatta av små stenfrukter. De är först lysande rödgula men blir efter hand honungsgula. De är saftrika, friskt söta med viss syra och välsmakande.

Hjortronen blommar i juni och mognar i augusti. Arten växer på myrar och mossar. [1]

6. Kost

I samiskt kosthåll användes hjortron på olika sätt. De kunde konserveras med en metod som beskrivs av Samule Rheen på 1670-talet. "Man sjuder på sakta eld hjortronen i en kittel och i egen "saft", strör sedan på en nypa salt, lägger bären i "näfwer skieppor" "wäll ombundna" (näverlådor med lock), gräver ned dem i jorden och täcker över ordentligt med jord." Efter ett tag har en slags mylta, där bärens självkonserverande ämnen bidragit, bildats. Vintertid kunde asken grävas upp. Bären var ej frusna då de var skyddade av jorden och "myltan" var frisk, god och c-vitaminrik. Denna metod tycks ha varit okänd bland bönder och nybyggare, som ofta kokade mos av bären. Denna mos förvarades i trätunnor över vintern i fruset tillstånd. [5]

Hjortronen räknades till festmaten och kunde, liksom idag, serveras med grädde, men de blandades också ofta med mjöl och åts som gröt eller pannkaka.

7. Användning

1792 skriver Hoffberg att hjortronen "kyla och rena bloden" och är "i februar, skjörbjugg och lungsot nyttige". [4]

Hjortronet har använts som en medicinalväxt men tyvärr finns inte så mycket forskning gjord på hjortronets hälsoegenskaper.

Sedan lång tid tillbaka har man kokat te på hjortronblad. Det ansågs vara en potent huskur mot urinvägsinfektioner och andra sjukdomar i urinvägarna.

Hjortron ansågs även hjälpa till att stoppa inre blödningar, förbättra matsmältningen och skydda mot kardiovaskulära sjukdomar, sjukdomar i njurarna, levern, andningsvägarna och gallblåsan.

Vissa anser att hjortron är effektiva i behandlingen av kroniskt trötthetssyndrom samt att de förebygger metabola sjukdomar.

Historiskt sett har bären använts för att stärka livskraften hos sjuka individer samt förebygga förkylningar och infektioner. Hjortron anses bromsa åldrandet och stärka immunförsvaret i allmänhet. De innehåller även ämnen som motverkar cancer och inflammationer. [6]

Det pågår idag forskning om huruvida bär kan påverka grampositiva och gramnegativa bakterier. I den forskningen ingår hjortron. Resultatet visar att hjortron är en stark hämmare av salmonella. [8]

8. Innehåll

Bäret innehåller proteiner, fibrer, tanniner, magnesium, kalcium, järn, aluminium, fosfor och kobolt. Hjortron innehåller tre gånger mer C-vitamin än en apelsin, B-vitaminer, A-vitamin, karotenoider, vitamin E, fytosteroler och fettsyrorerna linolensyra (omega-6) och alfa-linolsyra (omega-3). [6]

9. Traditionellt kinesiskt perspektiv

Det finns ingen forskning från Kina på hjortronens egenskaper som läkeört, bl.a. för att växten inte finns i Kina. För att få fram örtens egenskaper ur ett traditionellt kinesiskt perspektiv utgår jag ifrån de användningsområden som finns nedtecknade från traditionell användning på norra halvklotet.

Bäret är sött och surt.

Den söta smaken har en stärkande, närande och harmoniserande effekt och är normalt yang i sin natur. Den fuktar framför allt magen och lungan. Söt smak neutraliserar giftigheter, t.ex. mögel samt motverkar stagnationer av qi. Den söta smaken är relaterad till jordelementet (mjälte och magsäck) enligt fem elements teorin. Söta örter hjälper till att vitalisera underskott av qi, blod, yin eller kroppsvätskor. Man skall använda dem med försiktighet när det finns ansamling av fukt i buken. Överdrivet intag av sött försvagar mjälten/magen och försämrar aptiten, producerar fukt/flegma samt försvagar njurarna. Eftersom sött stimulerar och tvingar fram qi, oftast från njurarna, kan dessa

försvagas av för stort intag.

Den sura smaken har en stabiliserande, sammandragande och nedåtgående natur, den är normalt kylande och yin i sin natur. Sur smak adstringerar, håller in vätska, används för att dra samman onormala läckage och utsöndringar, speciellt vid långvariga tillstånd av underskott/tomhet samt samlar ihop vätska. Sur smak kan ibland eliminera stagnationer eftersom sur smak går till levern och levern har till uppgift att upprätthålla en fri cirkulation i kroppen. Den sura smaken är kopplat till träelementet (levern och gallblåsan). [9, 10]

Färgen är guldgul.

Den guldgula färgen representerar jord enligt fem elements teorin och skulle då vara stärkande för mjälten. Eftersom mjälten när och stärker blod finns en tendens att bäret är blodstärkande.

Bladen är njurformade.

Njurformade växter tenderar att stärka njuren som organ. Eftersom bladen torkades och dracks som te vid urinvägsinfektion tenderar växten att ha en stärkande effekt på urinblåsan och njurarna.

Växer på norra halvklotet på myrar och mossor

Växter som lever i fuktig och/eller kylig miljö har enligt TKM logik en tendens att bli mera yin i sin natur. En ört som består av sött och surt i kombination kan stärka och hålla kvar. I kombination med att det dessutom är svalt gör att den även kan stärka yin.

Kyla och rena blodet

Växten är sur och har därmed en kylande effekt. Bäret är även sött och cirkulerar qi. Kombinationen av sött och surt kan hjälpa till att kyla blodet. Att växten även växer svalt och fuktig gör att den har en yinstärkande effekt. Vad man traditionellt i Sverige menar med att rena blodet framgår inte, men det kan tänkas att man å ena sidan renar blodet från hetta vid hettasjukdomar, eller å andra sidan stärker och när blodet genom den söta smaken och därmed ger blodet en chans att rena sig själv genom att immunförsvaret stärks.

Hjälper mot feber

Tendens till kylande effekt.

Hjälper mot skörbjugg

Skörbjugg är en bristsjukdom. Brist på C-vitamin skapar brist i bindväven vilket leder till blödning i tandköttet, tandlossning, lätt att få blåmärken, lokala blödningar i hårsäckarna på huden. Blodet kan inte hållas på plats. Mjälten kan inte hålla blodet på plats. Njurarna kan inte hålla tänder på plats.

Den sura smaken har en sammandragande effekt och kan dra samman onormala läckage och utsöndringar, speciellt vid längre tids underskott. Den söta smaken stimulerar och stärker mjältens egenskaper att hålla samt cirkulera qi. Det kan tänkas att bristen orsakar hetta som trycker ut blodet och då kan den kylande och cirkulerande effekten av bäret vara till god hjälp.

Vid resor över havet blev det 1795 ett krav att citronjuice skulle medföras på engelska flottans fartyg för att undvika att besättningen drabbades av skörbjugg. Den sura smaken och C-vitamin bl.a. minskar risken för bristsjukdomar. [12]

Hjälper mot lungsot/tuberkulos

Då lungsot är en hettasjukdom verkar hjortron kylande och tenderar därför att ha en kylande effekt. Söt smak cirkulerar qi och hjälper lungan att cirkulera qi.

Hjälper mot urinvägsinfektion och sjukdomar i urinvägarna

Hjortron tenderar att ha en kylande effekt och kan därför ha god effekt vid hettasjukdom i urinvägarna. Bladen är njurformade och dricks som te. Bladens utformning och tendens till kylande effekt lindrar besvär från urinvägarna.

Kan ev. hjälpa till att stoppa inre blödningar

Vid bristsjukdomar som tex skörbjugg kan mjälten inte hålla blod. Då hjortron tenderar att ha en stärkande effekt på mjälten finns en tendens till att bäret kan hjälpa mjälten att hålla blod och därmed stoppa inre blödningar. Det kan också tänkas att den sura smaken samt växtens nordliga och fuktiga växtplats hjälper till att stoppa onormala läckage och utsöndringar då en annan orsak till inre blödningar kan vara hetta som driver ut blodet. Genom att stärka yin kan blodet kylas och blödningen stoppas.

Förbättra matsmältningen

En alltför ensidig kost är störande för alla organ i kroppen. Genom att variera sin kost kan matsmältningen förbättras. Historiskt sett användes hjortron vintertid på norra halvklotet, av inuiter i de olika världsdelarna, för att tillfredsställa näringsbehovet då tillgången på varierad föda var dålig. Det finns alltså en tendens att hjortron kan förbättra matsmältningen då bäret är stärkande för mjälte och mage.

Skydda mot kardiovaskulära sjukdomar

Kardiovaskulära sjukdomar innebär blödningar och proppar i blodkärlen. Genom att tillföra bl.a. hjortron i kosten kan bindväv stärkas och risk för blödningar minskas. Mjälten blir stärkt i att hålla blod på plats. Genom att nära blodet finns mindre risk för malignitet så som t.ex. proppbildning. Cirkulation av qi minskar risken för proppbildning och surheten i bäret kyler blodet.

Sjukdomar i njurarna

Hjortronplantans njurformade blad kan ge en ledtråd till att sjukdomar i njurarna kan behandlas med avkok eller te på dessa blad.

Sjukdomar i levern

Hjortron smakar surt. Den sura smaken har en sammandragande effekt samt en sänkande effekt och kan därmed stötta levern. Sjukdomar i levern handlar ofta om brist/underskott/tomhet, men kan även vara stagnationer. Levern har till uppgift att hålla fri cirkulation av qi och kan bli hjälpt av den söta smaken. Mjälten cirkulerar qi och stöttar levern att upprätthålla ett fritt flöde.

Sjukdomar i andningsvägarna

Hjortron har använts vid lungsot/tuberkulos. Lungsot är en hettasjukdom och tack vare hjortronets surhet finns en kylande effekt som kan hjälpa lungan vid sjukdomar i andningsvägarna och en sötma som hjälper till att cirkulera qi. Vid attack av yttre vind hetta eller yttre vind kyla där hetta kan skapas i luftvägarna finns en tendens att hjortron kan kyla hettan i andningsvägarna, stärka yin, cirkulera qi och därmed lindra sjukdomar i andningsvägarna.

Sjukdomar i gallblåsan

Surt hör till lever och gallblåsa. En nedåtgående rörelse som kan hjälpa gallblåsan att sänka vid för mycket stigande eller stagnation. Sött hjälper till att skapa cirkulation av qi och frigöra vid stagnation.

Kroniskt trötthetssyndrom

Hjortron när blodet då det innehåller många viktiga ämnen som kroppen behöver. Kronisk trötthet beror troligtvis på en brist som i sin tur lindras av bärets stora näringsinnehåll. Genom att cirkulera qi, stärka mjälten och nära blodet minskas tröttheten.

Förebygger metabola sjukdomar.

Hjortron är både sött, surt och yinstärkande. Många metabola sjukdomar kommer från felaktig eller ensidig kosthållning. Genom att lägga till bär i sin kost ökas variationen i kosten. Dock är det viktigt att vara försiktig med mängden då sött i för stor mängd ska undvikas vid metabola sjukdomar.

10. Sammanfattning

Hjortron har en söt och en sur smak, en guldgul färg och njurformade blad. Den nordliga och fuktiga växtplatsen gör att växten tenderar att stärka yin.

Det finns tendenser att hjortron har en stor läkande kraft trots sin litenhet. Kombinationen av sötma och surhet tillsammans med det rika näringsinnehållet gör bäret till en viktig ingrediens vid bristsjukdomar såsom skörbjugg och lungshot. Den kylande och yinstärkande effekten som finns tenderar att eliminera hetta både i blodet och urinvägarna.

Sammantaget kan hjortronplantan ses som:

- Kylande
- Cirkulerande
- Blodstärkande
- Yinstärkande

Västerländsk forskning visar att hjortron är en hämmare av Salmonella. Salmonella är en hettasjukdom som orsakas av bakterier. Enligt ovanstående sammanfattning av plantans egenskaper ur ett traditionellt kinesiskt perspektiv finns det tendens att plantans kylande egenskaper fungerar bra i behandling vid Salmonella.

Det behövs naturligtvis mera forskning om bärets egenskaper. Det kan tänkas att själva blomman, som är vit, kan vara stärkande för lungan men att man historiskt använde andra örter för lungan då hjortronet som bär var mera eftertraktat. Fortsättningsvis kommer hjortronet att vara en välkommen gäst i mitt hem vid efterrätter såsom värmda hjortron och glass, men naturligtvis ska den även provas vid sjukdomstillstånd som förkylningar och urinvägsinfektioner.

Referenser

1. Nordens flora. Bo Nylén, Bokförlaget Prisma, 2000
2. North American Cornucopia: Top 100 Indigenous Food Plants. September 23, 201
3. <https://www.sprakochfolkminnen.se/matkult/bar-och-frukt/olika-sorters-bar-och-frukt/hjortron.html>
4. <http://linnaeus.nrm.se/flora/di/rosa/rubus/rubucha.html>
5. www.sprakochfolkminnen.se
6. <http://www.nyttigt.eu/hjortron-ett-svenskt-superbar/>
7. <https://articles.mercola.com/herbs-spices/cloudberry.aspx>
8. Journal of Applied Microbiology, April 2001,
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1365-2672.2001.01271.x>
9. Kinesisk kostlära. Peter Torssell, ISBN: 978-91-30-9136-0
10. Traditionell kinesisk medicin – de fem smakerna
11. Speculum Botanicum. Franck, Nordstedt, 1920
12. <https://sv.wikipedia.org/wiki/Skörbjugg>