

Lär känna träden och deras användning

Träden är fantastiska följeslagare som hjälper oss själsligt, deras närvaro hjälper oss att finna ro, och samhörighet. Ibland kan vi till och med känna igen oss själva i ett träd, i dess styrka, sårbarhet eller växtkraft. Men de ger också ren luft, skönhet, virke, ved, mat och medicin samt stödjer hela världen både ovan och under jorden.

Att sitta i en gunga under en gren, eller vila i en hängmatta mellan två stammar, det finns få saker som ger samma lugn. Och det är inte bara vi människor som dras till träden, insekter, fåglar, djur, jorden själv och allt mikroliv lever i samspel med dem.

Den här guiden handlar om trädens medicinska egenskaper och om hur vi kan använda deras gåvor för att stärka kropp och själ. Det finns även en andlig aspekt av träden. Träd är varelser som står stilla i sitt varande och som kan inspirera oss människor att bli det vi redan är.

Livsträden

”Grenar i ett större sammanhang

löv barr vindspel

Popplarna doftar

svänger sina tunga blanka löv

Asparna har sitt eget läte

Asken sträcker sig mot himlen

stilla står hängbjörkarna

låter det långa håret släpa i marken

Silverpilen nöjer sig med att blänka

Duvorna samtalar med dem alla”

Marianna Agetorp

Al *Alnus sp.*

I Sverige har vi två arter av al: klibbal (*Alnus glutinosa*) och gråal (*Alnus incana*).

Klibbalen känns lätt igen på sina rundade blad som ofta har en inbuktad bladspets. Bladen och de unga skotten är klibbiga, det är också därifrån trädet fått sitt namn. Gråalen däremot har mer äggformade, sågade blad med blågrön, hårig undersida. Årsskotten hos gråalen är också håriga, till skillnad från klibbalens kala och klibbiga skott.

Båda arterna blommar tidigt på våren ofta redan i mars eller april i södra Sverige. De långa, hängande hanblommorna sprider sitt pollen som fångas upp av de små rödlila honblommornas märken. Blommor och de små, kotteliknande frukterna är mycket lika hos båda arter.

Alen trivs allra bäst nära vatten och har en ovanlig förmåga, den klarar nämligen av att stå med rötterna i vatten under lång tid, något som få andra trädarter klarar. På rötterna bildas ofta stora knölar, där en symbiotisk svamp lever. Denna svamp gör det möjligt för trädet att binda kväve direkt från luften, vilket berikar jorden runt omkring.

Klibbalen växer snabbt men blir inte särskilt gammal. När man hugger ner ett träd skjuter stubben ofta upp nya skott, vilket gör att albeståndet kan föryngras naturligt och leva vidare under lång tid. Alveden användes förr för att tillverka träskor och är idag fortfarande vanlig i snickeriarbeten. Alved håller inte bra utomhus men under vatten är veden däremot mycket hållbar och användes förr till vattenledningar.

Inom den traditionella folkmedicinen har både blad och bark från al använts, de innehåller rikligt med garvämnen och slemämnen, som tillsammans har en sammandragande och läkande effekt på hud och slemhinnor.

Att tvätta små sår med ett utdrag på färska eller torkade alblad kan hjälpa till att stoppa blödning och påskynda läkningen. Det går också bra att använda avkok eller infusioner som munskölj vid irritationer i mun och svalg, både garvämnena och slemmet verkar lugnande och inflammationsdämpande.

Ett annat sätt att använda al är i form av omslag, där blad eller en infusion av bark läggs direkt mot huden. Vid små sår eller infekterade ytor kan detta hjälpa kroppen att rensa ut var och påskynda läkningen. Både färska blad och dekokt på bark fungerar bra.

Så gör du ett enkelt örtutdrag (infusion)

Görs precis som te:

- Använd ca 4 msk färska blad eller 2 msk torkade blad/bark
- Häll över 2,5 dl kokande vatten
- Låt dra i ca 15 minuter, sila sedan bort växtdelarna

Infusionen håller i upp till 3 dygn i kylskåp.

Omslag – med eller utan värme?

- Varma omslag används på hel hud – t.ex. vid värk, svullnad eller inflammation
- Svala omslag passar på skadad hud – t.ex. vid eksem, infektioner eller öppna sår

Ett omslag läggs med fördel på över natten – då kroppen har som bäst förutsättningar för läkning i vila.

Material för omslag:

- En ren bit bomullstyg eller en kompress
- Plastfolie och hudvänlig tejp att fästa med
- Vid varma omslag kan du också använda en bit ylletyg eller fetvadd ovanpå för att hålla värmen

När du lägger ett örtomslag kan det hända att området först känns lite värre, mer rött, mer irriterat eller mer ömt. Det kallas ibland för en förstaförsämring, och är oftast ett gott tecken. Det betyder att kroppens självläkande förmåga har aktiverats, immunförsvaret har reagerat och läkeprocessen är igång.

Alm *Ulmus glabra*

Det vi ofta kallar för "alm" heter egentligen skogsalm, och är ett lövträd som främst växer i södra Sverige. I norr förekommer den endast på varma sydsluttningar, där klimatet är gynnsamt.

Almen kan bli ett pampigt träd på uppemot 30 meter och har länge varit ett omtyckt park- och alléträd. Tyvärr har almen drabbats hårt av almsjukan, en svampsjukdom som sprids av den lilla skalbaggen almsplintborren. På bara några år kan sjukdomen döda hela träd, och i många gamla alléer står numera bara torra spökträd kvar.

Almsjukan har gjort det svårare att plantera alm, men fortfarande går det att hitta levande exemplar, särskilt där det är lite skyddat eller där sjukdomen ännu inte nått fram.

Att känna på ett almblad kan jämföras med att känna på en orakad kind, ytan är lite sträv. Bladformen påminner om hasselblad, men är något rundare och med en mer asymmetrisk bas. Bladens nerver är också tydliga och ofta dubbelsågade i kanten.

Cirka en månad efter blomningen utvecklas almens frukter, små, ljusgröna, runda skivor med en nöt i mitten. De påminner i storlek om en femtioöring och har en mild, salladsliknande smak med inslag av nöt.

Frukterna kan plockas under försommaren och ätas färska, blandas i sallad eller blandas med andra vilda grödor. Skördesäsongen är kort, redan i början av juni börjar frukterna ljusbruna, och strax därefter faller de till marken.

Under historiska nödår har människan även använt almbarken som föda. Den inre barken torkades och blandades i mjöl den har en mild, god smak och var ett viktigt tillskott när annat inte fanns att tillgå.

På Öland och Gotland växer även lundalm, som har mindre blad och grenar med särskilda förtjockade lister.

I Mälardalen har man även planterat vresalm, som känns igen på att både blommor och frukter sitter på skaft. Dess blad är ofta glatta på ovansidan men ludna undertill. Även om almen främst är känd som ett ståtligt parkträd och ett tåligt möbelvirke, har den också en lång tradition inom folkmedicinen, särskilt i äldre tiders nödlägen då trädens resurser togs tillvara på alla sätt.

Det är framför allt innerbarken som använts medicinskt. Den har en mild, god smak och innehåller slemämnen som verkar lindrande och skyddande på slemhinnor, precis som hos lind och al. Inom folkmedicin har ett avkok på innerbarken använts vid:

- Hosta och halsont
- Irritation i mage och tarm
- Yttre omslag på inflammerad hud eller sår

För invärtes bruk kokade man ofta barken i vatten för att göra en slemlösande dryck. Den kunde drickas ljummen, ibland sötad med honung.

Ett avkok kan även användas till tvätt av sår och eksem, tack vare barkens lindrande, sammandragande och milt antiseptiska verkan. Innerbarken användes färsk eller torkades och maldes till pulver.

Ask *Fraxinus excelsior*

Asken spricker ut sent om våren och är också bland de första att tappa sina blad om hösten. Den är alltså bara lövad några korta månader, oftast från början av juni till slutet av september.

Men på den tiden hinner asken lämna intryck. Den tillhör våra så kallade ädla lövträd, och har alltid varit ett träd som människor värderat högt både för sitt trä, sin foderkvalitet och sin plats i mytologin.

I nordisk mytologi sägs världsträdet Yggdrasil ha varit en ask, och det var i en ask som Oden formade den första människan. Trädet har alltså en särskild plats i våra berättelser, men också i våra landskap, särskilt i sydligaste Sverige.

Asken växer helst i djup, näringsrik jord på soliga platser och kan bli både ståtlig och högväxt, upp till 30 meter. Trädet har historiskt använts som betesträd, där löven utgjorde ett värdefullt vinterfoder, och det hårda, sega virket har tjänat till spadar, hjulaxlar, åror, harvar och redskapsskaft.

Asken är lätt att känna igen, både med och utan blad. De stora parbladiga bladen består av 9–15 småblad, och det långa bladskaftet har ofta en tydlig fåra på ovansidan. Skotten längst ut på grenarna pekar uppåt i bågar, vilket gör att trädets siluett är lätt att känna igen även på vintern.

Knopparna är svarta och sammetslena, till skillnad från de flesta andra svenska lövträd. ett bra kännetecken. Äldre askar får en gråskorvig bark med nätliknande sprickor, medan yngre har slätare, olivgrön stam.

Asken är hermafrodit, vilket betyder att samma träd kan ha både han- och honblommor, eller bara den ena. Trädets könsuttryck kan dessutom variera från år till år.

När blomningen är i gång på våren, breder de mörklila blomklasarna ut sig innan bladen slagit ut. Senare under sommaren utvecklas frukterna, de vingade nötterna som hänger i klasar och blir gulbruna vid lövfällningen. Dessa sitter ofta kvar hela vintern och uppskattas av fåglar som domherrar och kråkor.

Liksom almen har asken under de senaste årtiondena drabbats av en allvarlig svampsjukdom, den så kallade askskottsjukan. Den gör att nya skott vissnar redan i början av sommaren och hela trädet kan dö inom ett par säsonger.

Asken har också läkande egenskaper. Det är framför allt blad och frön som använts medicinskt, men även barken har förekommit. De aktiva ämnena är flavonoider (bl.a. vitamin P), Kumarin och Fraxin, fraxedin, fraxinol. Vitamin P stärker kapillärerna och hjälper kroppen att hålla ihop kärlväggarna. Det kan vara till hjälp för den som lider av blåmärken som kommer lätt, bristningar i huden. Åderbråck och hemorrojder Asken har också en urindrivande effekt, lindrar vid värk (även reumatisk sådan), och verkar lätt laxerande. Den har använts som ett milt smärtstillande medel i folkmedicin.

Ett te på askblad och frön används invärtes vid trög mage, värk, vätskeansamling och för att stödja cirkulationen. Det kan också användas utvärtes för att skölja sår eller lindra hemorrojder. Bladen har länge använts för att lindra led- och muskelvärk. Recept på askomslag finns redan hos Hildegard av Bingen på 1100-talet.

Så här gör du ett enkelt omslag:

1. Koka en rejäl näve blad i vatten (hur mycket beror på hur stort omslaget ska vara)

2. Sila av vattnet och lägg bladen så varma som möjligt direkt på det område där du har ont
3. Täck med en handduk eller yllesjal och låt sitta tills det svalnat
4. Upprepa gärna dagligen i en vecka eller vid behov

Asken är inte något klassiskt ätbart träd, men dess frön (de vingade nötterna) kan ätas av fåglar och djur, och användes förr även av människor i tider av nöd. I vissa traditioner har även späda blad använts i teer eller blandats i örtblandningar. dock sparsamt.

Asp *Populus tremula*

Aspen är ett karaktäristiskt träd som ofta känns igen på sina darrande blad, de rör sig lätt vid minsta vindpust tack vare sitt plattade bladskaft. Denna egenskap har väckt både mytologiska och poetiska tolkningar genom tiderna. Trädet är vanligt i hela Sverige, ända upp i Lappland, och sprider sig främst genom rotskott. En aspklon bildar ofta hela bestånd med identiska träd.

Aspens löv kan få en vacker röd höstfärg, men det är inte alla individer som gör det, gul är vanligare. De röda exemplaren växer ofta i grupper, eftersom de är kloner av samma moderträd.

Aspens virke är mjukt och angrips lätt av svamp, vilket gör gamla träd känsliga för stormar. Samtidigt är asp mycket betydelsefull för djurlivet, hackspettar, ugglor och tjädrar använder trädet som hem, och både tamdjur och vilda djur betar gärna av de späda bladen och knopparna.

Aspen innehåller glycosider, särskilt i blad och knoppar. Dessa omvandlas i kroppen till ämnen liknande salicylsyra (aspirin), vilket gör trädet användbart mot:

- Smärta och inflammation, särskilt i leder och muskler
- Blåsor, magbesvär och tarmproblem
- Hudåkommor som svamp och hemorrojder
- Infektioner – har antibakteriella och lokalbedövande effekter
- Fotvårdsproblem – torkade knoppar kan användas mot illaluktande fötter

Ett enkelt te på aspblad eller knoppar kan lindra smärta, inflammation eller matsmältningsbesvär. Blir dock ganska bittert – använd sparsamt. Avkok på aspblad eller knoppar kan användas till hukbad eller kompresser vid infektioner, smärta och ömma muskler. Torkade knoppar kan malas till pulver och användas mot värk (1 tsk i vatten, 3 ggr/dag). Knoppar läggs i varm (25 °C) olja i 30 minuter. Efter att knopparna silats bort används salvan mot t.ex. svamp och hemorrojder.

Björk *Betula*

Björken är ett mångsidigt och älskat träd i våra nordliga breddgrader. Med sin ljusa, fjällande bark och graciösa växtsätt är den inte bara vacker, utan också djupt rotad i både folkmedicin och hantverkstradition.

Björkblad innehåller flera aktiva ämnen som har använts traditionellt för att stödja kroppens utrensningssystem. Bland annat finns här C-vitamin, eteriska oljor, flavoner, saponiner och ämnen som verkar urindrivande och antiinflammatoriskt.

Te gjort på färska eller torkade blad sägs stimulera njurarna och bidra till att kroppen lättare gör sig av med slaggprodukter. Det används ofta vid urinvägsbesvär, svullnader (särskilt vid PMS), gikt och reumatiska problem. Ett gammalt knep för att förstärka effekten är att tillsätta en liten mängd bikarbonat under dragningen. Då frigörs fler av bladens aktiva ämnen. Vanlig dosering är 3–6 koppar om dagen i upp till en månad.

När tjälen släppt och knopparna är på väg att brista, då stiger saven i björken. Denna klara vätska har länge betraktats som en hälsobringande kur, särskilt vid trötthet, återhämtning efter sjukdom eller för att stärka kroppen inför våren.

Saven innehåller bl.a. kalcium, magnesium, kalium och björksocker (xylitol). Den smakar friskt och kan drickas som den är, 1 till 2 deciliter om dagen räcker. Den går också att frysa in som isbitar för senare användning.

Björkved är uppskattad för sitt höga energiinnehåll och rena, friska doft, en björkbrasa sprakar både varmt och vackert. Nävern har traditionellt använts till tak, kärl och slöjd. Björkris är en självklarhet i bastun och har även använts till kvastar och sopborstar. Masurbjörk, med sitt vackra och flammiga virke, är särskilt eftertraktad inom slöjd och möbeltillverkning. Björkroten (ett mindre känt användningsområde) sägs ha viss effekt mot svampinfektioner vid t.ex. fotsvett. Många matsvampar, som kantarell och olika kremlor, trivs i symbios med björken – ett tydligt tecken på hur trädet samspelar med sin omgivning.

Bok *Fagus sylvatica*

Boken är ett ståtligt och ljust träd som skapar vackra, ljusgröna skogar på våren men som på sommaren kan ge ett mörkt och nästan trollbindande intryck med sitt täta lövverk. Den är ett av våra mest skuggande träd, vilket gör att nästan inga andra växter klarar sig under en bokskog. Det i sin tur har lett till att boken haft lätt att breda ut sig där den etablerat sig trots att den kom sent till Sverige.

Boken kan växa både på magra och näringsrika marker, vilket ger den ett försprång jämfört med många andra trädslag. Förr fanns den långt upp i landet, men idag växer den främst i södra Sverige, från Skåne till delar av Värmland, Dalarna och Hälsingland. Många bokskogar är planterade och har ersatt tidigare granskogar, särskilt under 1900-talet.

Boken har en lång tradition av nyttjande. Under historien har bokollon varit ett viktigt foder, särskilt för svin och under andra världskriget användes de till att göra olja och kaffeersättning. Bokveden är också ett mycket uppskattat bränsle, både för sin höga värmevärme och för att den är lättkluven. Den hårda och täta veden används ofta i snickerier och till plank och har till och med fått ge material till glasspinnar.

Bokollon är ätliga, men kan vara bittra och bör rostas eller kokas för att minska mängden garvämnen. De kan användas som nötsubstitut, rostas till snacks eller malas till mjöl.

Boken är ett bärande träd, vilket innebär att det historiskt varit förbjudet att fälla det utan särskilt tillstånd eftersom det kunde bidra med föda både till djur och människor. En bok kan bli mycket gammal, men börjar blomma först i 60-årsåldern.

Brakved *Frangula alnus*

Brakveden växer ofta som en låg buske i skogens skuggiga partier och går lätt obemärkt förbi men dess medicinska användning har gjort den välkänd inom folkmedicinen. Barkens starkt laxerande egenskaper har i generationer använts mot förstoppning, särskilt i form av dekokt.

För att kunna användas säkert måste barken först torkas och lagras i minst ett år, eftersom den färska barken innehåller kraftigt retande ämnen, framför allt antrakinonglykosider som frangulin. I sin färska form kan barken ge magbesvär men efter lagring dämpas dessa ämnens styrka till en nivå som gör bruket både effektivt och skonsammare.

Den klassiska beredningen kallas brakvedsdekokt, där lagrad och krossad bark kokas med vatten och silas innan användning. Dekokten stimulerar tarmens rörelser och underlättar uttömning vid trög mage. Men bruket ska ske med stor försiktighet och endast under korta perioder, eftersom barken kan vara vanebildande för tarmen. Maximal användningstid är två veckor.

Bären som mognar på hösten är svarta, vackra men giftiga. De har en söt smak som kan lura barn att smaka, så växten bör behandlas med varsamhet. Trots detta är brakvedens betydelse för vissa insekter stor: citronfjärilen lägger sina ägg på brakveden, och larverna lever av dess blad.

Brakveden känns igen på sina bruna knoppliknande bladslidor och små, oansenliga blommor. Till skillnad från många andra buskar saknar den riktiga knoppar. Vedens kärna är rödgul och har historiskt uppskattats som ett exklusivt hantverksmaterial.

Ek *Quercus* sp.

Eken har en lång och kunglig historia i Sverige. Redan på 1300-talet fanns lagar som skyddade eken och under Gustav Vasas tid förbjöds fällning av så kallade bärande träd, däribland ek eftersom deras virke var så värdefullt. Ek användes bland annat till skeppsbygge.

Idag är ek inte fridlyst generellt, men många gamla ekar skyddas som naturminnen. Sveriges kanske största ek finns i Norra Kvill nationalpark, ett över 14 meter högt träd som tros vara mer än 1000 år gammalt.

Ekar är värdar för ett otroligt rikt djur och växtliv över 800 arter har hittats i och omkring en enda gammal ek.

I Sverige växer främst två arter: Skogsek – *Quercus robur*: vanligt förekommande i hela södra och mellersta Sverige. Bergek – *Quercus petraea*: växer i torrare, mer bergig terräng. Har mindre ekollon och kort skaft.

Ekollon har förr använts som både djurfoder och nödmat. Rostade och malda kan de fungera som kaffesurrogat. Ekollon innehåller garvämnen, fett och protein, men på grund av garvämnena ska man inte äta för mycket utan förbehandling.

Både bark och ekollon har använts som dekokt vid: sårvård, acne, eksem, hemorrojder, munsår och tandköttsbesvär (som munskölj)

Exempel på dekokt:

Koka 1 liter vatten och häll över bark/ekollon, låt dra. Använd utvärtes, ej att dricka.

En *Juniperus communis*

Enen är vanligtvis en buske, men den kan ibland växa upp och anta formen av ett träd. Den tillhör cypressfamiljen och är väldigt anpassningsbar. I skärgården, på alvar och i fjällmiljöer växer den ofta lågt och krypande, där den bildar mattor som bara höjer sig några decimeter över marken. I ovanliga fall kan den växa sig upp till tio meter hög, med en stamomkrets på mer än en meter. Enen är ett av Sveriges mest spridda barrträd och finns i hela landet. På platser som håller på att växa igen konkurreras enen ofta ut, men på öppna marker som betesängar och alvar bidrar den själv till att hålla landskapet öppet.

Enens barr sitter i grupper om tre och är vassa, spetsiga och rännformade. De har en grön undersida och en blådaggig ovansida. Det som ibland misstas för blomknoppar är egentligen små gallbildningar där barren vuxit samman. Vissa svampar kan också skapa gallbildningar på enen, vilket gör att grenar sväller och får en geléaktig konsistens.

Ett gammalt talesätt säger: *"Enen ryker när braxen leker."* Det kommer från äldre tiders hushållning och betyder att när enens blommor öppnar sig på våren, kan man skaka en gren så att det frigörs moln av pollen, ett tecken på att braxen, en viktig matfisk förr i tiden, hade börjat leka och därmed var lätt att fånga.

Enen har både han- och honblommor, men dessa sitter på olika individer. För att det ska bildas bär måste båda finnas i närheten. Enbären är egentligen inte riktiga bär, utan så kallade skenfrukter. De är först gröna, men under sitt tredje år får de en blåsvart färg och en speciell, sötaktig smak. Det är endast honplantorna som bär frukt. En gammal ramsa lyder: *"När alla enbär är mogna är alla flickor trogna."*

Historiskt har nästan hela enen kommit till användning. Raka stammar användes till gärdsgårdar, de mjuka grenarna till korgflätning och riset till rökning av fisk och kött. Bären användes förr i större utsträckning än idag, både som krydda och som ingrediens i drycker.

När man vill samla in enbär i större mängder plockar man dem inte för hand, eftersom det är både stickigt och tidskrävande. Istället väntar man tills bären mognat på sensommaren eller hösten, lägger ett lakan under busken och slår med en käpp på grenarna så att bären faller ner. Därefter rensas de från barr och skräp, vilket enklast görs med ett såll eller en bär- och lingonrensare.

Enbär innehåller eteriska oljor, kolhydrater, flavonoider och garvämnen. De påverkar njurarna kraftigt och bör därför användas med stor försiktighet.

Den eteriska oljan är starkt urindrivande och kan även förbättra blodcirkulationen vid utvärtes användning.

En dekokt på enbär (20 krossade bär kokas i 3 dl vatten) kan hjälpa vid ödem, urinvägsbesvär, gikt, PMS-relaterad svullnad och gaser i magen. Den kan också användas för att värma kalla händer och fötter, eller lindra yrsel hos äldre.

Enbärsolja, som används för massage, ökar blodcirkulationen och kan lindra stelhet, värk och kyla i kroppen.

Varning: Enbär har en stark påverkan på njurarna och ska inte användas vid svaga eller sjuka njurar, under graviditet eller vid kraftigt förhöjt blodtryck.

Getapel *Rhamnus cathartica*

Getapeln påminner till utseendet om en vanlig apel, med liknande blad, men dess svarta bär är giftiga och beskare i smaken. De kan ge magbesvär efter några timmar, så barn som råkat äta dem bör få medicinskt kol och man bör kontakta Giftinformationscentralen.

Det finns många lokala namn på getapel, till exempel *getber*, *getbjörk* och *getbräken*. Den kallas ibland även *vägtorn* eftersom den ofta växer längs vägar och diken. Getapeln är ett träd eller en buske som blir upp till åtta meter hög. Den blommar med små, gröngula blommor i maj–juni, och på hösten sitter grenarna fulla med svarta bär.

Till skillnad från sin släkting brakved har getapeln riktiga knoppsfjäll. Både bark och bär har en laxerande verkan, något som även återspeglas i artnamnet *cathartica*, som betyder renande eller laxerande.

Barken och bären har använts till färgning, där de ger gul till grön färg beroende på betning. Alun och vinsten var vanliga betmedel som fick färgen att fästa bättre och bli mer hållbar.

Getapel ansågs förr ha skyddande kraft mot onda väsen, kanske ännu en anledning till att trädet fått så många olika namn i folktron.

Gran *Picea abies*

Förutom virke har granen använts på många andra sätt, barken vid garvning av läder, rötterna till korgar och grenar till kvastar. Även industrin använder granen till råvaror för bland annat vanillin.

Granen kan se mycket olika ut beroende på var den växer. I södra Sverige kan den bli upp till 40 meter hög, medan fjällgranen bara når några meter. Formen varierar också, vissa är pelarlika, andra breda eller borstiga.

Granen invandrade till Sverige efter den senaste istiden. Den kom ursprungligen från områden i dagens Ryssland och Finland, men forskningen visar att den började sprida sig från Norge och Atlantkusten för omkring 11 000 år sedan. När isen smälte spred den sig söderut och nådde så småningom hela landet.

Varje år producerar granen mängder av kottar. På vintern släpper den små vingförsedda frön som sprids med vinden. Den förökar sig lätt och vandrar snabbt över marker om ingen människa hindrar den.

Många djur lever av granen. Ekorre, möss och fåglar äter frön, och hackspettar och andra fåglar söker insekter i barken. Granen är också hem för många svampar, men den drabbas lätt av röta när dessa svampar angriper veden.

Granen blommar i maj–juni, hanblommorna sitter längs grenarna och honblommorna, som senare blir kottar, högre upp i trädet. De sprider pollen som små moln under torra, blåsiga dagar. Barrens livslängd är 5–7 år innan de faller.

Granen är Medelpads landskapsblomma och har spelat en viktig roll i svensk natur och kulturhistoria.

Gran i växtmedicinen

Aktiva ämnen: Barren är rika på C-vitamin, särskilt under vintern, och innehåller cirka 190 mg/100 g (jämfört med apelsinens 50 mg/100 g). Granskotten har något lägre halt, men är ändå mycket värdefulla vid förkylning och nedsatt immunförsvar.

Granbarrste

Använd cirka ½ dl färska barr och låt sjuda i 2 dl vatten under lock i 15–20 minuter. Sila och drick som kur vid behov. Granskott kan också användas. Man kan även tugga färska granbarr för att få i sig de aktiva ämnena.

Kåda

Grankådan innehåller terpener och hartser som verkar bakteriedödande, smärtstillande och läkande. Den klaraste kådan kan användas direkt på små sår, torra sprickor eller stickor i huden. Den kan också tuggas för sår i munnen.

Kådsalva

Smält 20 g klar kåda tillsammans med 20 g bivax och 2 dl vegetabilisk olja i vattenbad. Rör ihop massan när allt smält och låt svalna tills den får salvkonsistens. Häll på mörka burkar. För doft och extra verkan kan man tillsätta några droppar eterisk olja.

Hagtorn *Crataegus sp.*

I Sverige finns flera arter och hybrider av hagtorn, men de kan vara svåra att skilja åt utan att vara specialist. Gemensamt för dem alla är att de bildar buskar eller små träd, upp till sex meter höga, med korta, sågkantade blad.

Blommorna är vita, ofta med en svag rosa ton i knopp, och sitter i klasar. På håll är de vackra, men doften kan upplevas tung och kväljande. Hagtorn trivs i öppna marker och på ängar, och grenarna är ofta försedda med tornar som skyddar mot betande djur. Den växer vilt söder om Norrlandsgränsen och lyser på sensommaren med sina röda frukter, som är uppskattad föda för fåglar som trastar och sidensvansar.

Hagtorn är också värdväxt för en rostsvamp som även lever på en. Svampen bildar gula, geléaktiga utväxter på enens grenar under våren.

I de marker där hagtorn växer finns ofta även vildapel. De två trivs i samma miljöer, ofta i gamla betesmarker eller ungskogar som håller på att växa igen. Vildapelns små, syrliga frukter, har förr

använts till dricka, cider och ättika. De är rika på syra och pektin, vilket gjorde dem användbara till gelé. För arkeologer är vildaplar intressanta eftersom de ofta markerar gamla boplatser.

Hagtorn i växtmedicinen

Aktiva ämnen: flavonglykosider, aminer och olika syror.

Hagtorn har sedan länge kallats "hjärtnäring" eftersom man tidigt märkte att den stärkte hjärtats funktion. Idag vet man att flavonglykosiderna vidgar blodkärlen och underlättar blodflödet, medan aminerna stärker hjärtmuskeln och verkar lugnande.

Både blad, blommor och bär används. Av blommor och blad kan man göra te, medan bären passar till avkok eller tinktur. En tinktur kan användas regelbundet under lång tid, till exempel 20 droppar i lite vatten, upp till tre gånger om dagen.

OBS: Vid hjärtbesvär ska man alltid rådgöra med läkare och aldrig sluta med ordinerad medicin på egen hand.

Hästkastanj *Aesculus hippocastanum*

Även om hästkastanj känns självklar i våra parker och stadsmiljöer är den faktiskt inte ursprunglig i Sverige. Den kom hit med hemvändande karoliner ur Karl XII:s armé, men har troligen funnits i Europa redan före den senaste istiden. Fossila fynd visar att hästkastanj en gång växte över stora delar av Europa och kanske även i Norden.

Namnet sägs komma från att fröna användes som medicin för hästar med kolik. De blanka, mörkbruna fröna påminner om ätliga kastanjer men är oätliga för människor. Många har lekt med dem som barn, de är tunga och vackra, men innehåller ämnen som gör dem giftiga att äta. Däremot är de utmärkta att använda som tvättmedel. Då hackas ca 10 stycken och läggs i en burk med vatten. Skaka några gånger och låt stå över natten. Morgonen därpå, kan man hälla vattnet i tvättmaskinen och kompostera skalet.

Hästkastanjen förökar sig främst med sina tunga frön som inte sprids så långt, därför är det oftast människor som planterat träden. Idag är hästkastanjen ett av våra mest uppskattade park- och alléträd.

Hästkastanj i växtmedicinen

Aktiva ämnen: saponinen aescin, flavonoider, allantoin och garvämnen.

Kastanjens ämnen stärker blodkärlens väggar och ökar elasticiteten i vener och lymfkärl. Därför används extrakt mot åderbråck, svullnad och hemorrojder. De kan även minska risken för blodproppar genom att förbättra blodcirkulationen.

Allantoin gör kärlen mer elastiska, medan garvämnena stärker väggarna. På så sätt minskar risken för brustna kärl och ödem (vätskeansamlingar).

Produkter baserade på hästkastanj används ofta som salva eller tinktur vid blåmärken, åderbråck, bristningar och hemorrojder.

En hästkastanjetinktur kan intas utspädd i vatten eller användas utvärtes som baddning eller omslag.

Jolster och pilar *Salix sp.*

Jolster och pilar tillhör det stora släktet Salix, där även sälg och andra viden ingår.

På 1700-talet försökte man i Sverige använda jolsterns frön som ett alternativ till bomull, men försöket blev ingen större framgång, fröna fick istället användning som stoppning och vadd.

Jolster (Salix pentandra) är, tillsammans med sälgen, en av de vanligaste och mest lättigenkännliga arterna inom släktet. Den växer över hela landet. På våren kan man se hur honträden sprider sina ulliga frön, som får buskarna att likna bomullstuvor. Jolstern blir sällan lika hög som sälgen men kan ändå nå upp till tio meter.

När träden blommar i maj–juni syns de gula, väldoftande hängen tydligt. De glänsande, nyutslagna bladen ser nästan ut som om de vore polerade.

Pilarna skiljer sig från jolstern och sälgen genom sina längre och smalare blad. De är ofta svåra att skilja åt eftersom de lätt korsar sig med varandra. Pilarna har länge varit uppskattade kulturträd och har spelat en viktig roll i landskapet, särskilt i Skåne. De har använts som vindskydd, i alléer och som material vid korgflätning och hantverk.

Typiskt för Salix-släktet är att knopparna bara har ett fjäll, att han- och honblommor sitter på olika träd, och att fröna har små hår som sprids med vinden. Pilar växer ofta längs vattendrag, där brutna grenar lätt kan slå rot och bilda nya träd.

En vanlig art är grönpil, en hybrid mellan knäckepil och vitpil. Den förökar sig vegetativt och växer snabbt. Om en gren hamnar i vattnet kan den slå rot och bilda ett nytt träd på bara några år.

Idag används flera Salix-arter och deras hybrider inom energiskogsodling. Efter 3–5 år kan de första skotten skördas, och efter ytterligare några år är träden redo att avverkas igen.

Pil i växtmedicinen

Aktiva ämnen: glykosider (framför allt i barken), flavonoider och garvämnen.

Pilar och andra Salix-arter innehåller ämnen som i kroppen omvandlas till salicylsyra, samma ämne som används i smärtstillande läkemedel. Det verkar febernedsättande, antiinflammatoriskt och lindrande vid huvudvärk, ledvärk och muskelvärk.

Flavonoiderna stärker blodkärlen, verkar lätt kramplösande och urindrivande. Garvämnena är sammandragande.

Te kan göras av bladen (s.k. Salix-te) och dekokt av barken (Salix-dekokt). Båda kan drickas vid behov, till exempel vid värk eller förkylning. Dekokten används även utvärtes på sår eller som omslag vid värk.

OBS: Personer som är överkänsliga mot salicylsyra bör undvika produkter eller te gjort av Salix-arter.

Lind *Tilia cordata*

Linden, eller skogslinden som är dess botaniska namn, är det träd som blommar sist av alla våra inhemska skogsträd. De ljusgula blommorna slår ut i juli och sprider en söt doft över sommarlandskapet.

Namnet lindblomsgrönt används ibland för en särskild färgton, men den har troligen inget med lindens blommor att göra, snarare är det en sammanblandning med lönnens mer intensivt gröna blomfärg. Den enda verkligt gröna delen hos linden vid blomningen är det lilla förbladet, som senare blir ljusbrunt.

Vill man plocka lindblommor för torkning och användning i te eller huskurer gör man det bäst en varm sommardag. Även parklindens blommor går bra att använda. Linden är mycket uppskattad av bin och andra pollinatörer, eftersom blommorna innehåller rikligt med nektar.

Lindens späda blad kan användas i sallader, och de torkade blommorna passar bra i teblandningar. Under barken finns ett starkt bastskikt som förr användes till rep, korgar och mattor. Idag säljs lindbast bland annat för att binda upp växter i trädgården.

Lönn *Acer platanoides*

Den ståtliga lönnen eller skogslönnen som den också kallas, har alltid fascinerat människor. Den planteras ofta som prydnads- och vårdträd vid gårdar, i alléer och parker.

På våren, i maj, blommar lönnen med sina ljusgröna, nektarfyllda blommor som gör att trädet syns på långt håll bland andra lövträd. Och när hösten kommer är det svårt att hitta något träd som kan mäta sig med lönnens sprakande färger.

Även på vintern går den att känna igen, de röda knopparna sitter parvis mittemot varandra på grenarna.

När trädet har blommat utvecklas de handformade bladen, välkända från den kanadensiska flaggan. De typiska frukterna, de platta, vingförsedda ”lönnöronen” är en symbol för sommaren och ett populärt inslag bland barn, som ofta leker med dem eller samlar vackra höstlöv.

Lönnens trä är hårt, segt och gulvitt med mörka årsringar, vilket gjort det populärt inom slöjd och möbeltillverkning. Förr användes det även till musikinstrument. I äldre tider kunde man också använda bladen som foder till djur.

Av lönnens sav kan man koka sirap, något som är välkänt från Kanada, där sockerlönnen växer. Den svenska lönnens sav innehåller dock mindre socker, men tappas man träden tidigt på våren, i februari–mars, kan de ändå ge en god skörd av sav.

I södra Sverige växer även andra lönnarter. Tysklönn är vanlig i Skåne och kan bli upp till 30 meter hög. Den känns igen på sin gråbruna, flagnande bark och på att blommorna hänger i klasar som slår ut efter lövsprickningen.

Navellönn växer oftast som buske och blir sällan högre än 15 meter. Bladen är mindre, med rundare flikar, och blommorna kommer kort efter att löven slagit ut. Den växer vilt runt Svedala i södra Skåne men odlas också i parker. Rysklönn har nästan helbräddade, små blad och rödaktiga frukter.

Mistel *Viscum album*

Mistel är en vintergrön, halvparasitisk buske som växer högt uppe i trädens kronor. Den trivs särskilt i lövträd som lind, lönn, äppelträd, asp och poppel.

Trots att den innehåller klorofyll och kan producera sitt eget socker, behöver den suga upp vatten och näring från värdträdet för att överleva.

I Sverige är misteln mest känd från Västmanland, där den också är landskapsblomma. De flesta av landets mistlar växer just där, men den finns även i vissa delar av Uppland och i ett fåtal sydsvenska områden. På senare år har den spridit sig mer, sannolikt tack vare mildare vintrar.

Misteln växer i både han- och honplantor. Honplantorna får vita bär som gärna äts av trastar och sidensvansar under vintern. Den blommar tidigt, redan i mars–april, med små, oansenliga blommor som sprider en mild, fruktig doft.

Misteln har i många kulturer haft en symbolisk och mytisk betydelse, ofta förknippad med skydd, kärlek och läkekraft. Den har också använts inom medicin sedan lång tid tillbaka, främst i Europa.

Mistel i växtmedicinen

Verksamma ämnen: lektiner (en typ av protein) och mer än hundra andra bioaktiva ämnen.

Mistelpreparat har under 1900-talet använts som stödbehandling vid cancersjukdomar, men deras effekt har varit omdiskuterad. Mistel ingår därför inte i vanliga örtapoteks produkter.

Inom den antroposofiska medicinen används mistelpreparat eftersom de anses kunna hämma tillväxten av cancerceller. De används inte som direkt behandling mot cancer, utan för att stärka kroppen och minska biverkningar vid cellgifts- och strålbehandling.

För den som vill veta mer om sådan behandling finns exempel på mottagningar som Vidarkliniken i Järna, där mistelpreparat som Iscador används inom vården.

Oxel *Sorbus intermedia*

I äldre texter kallades oxeln för svenskoxel med det latinska namnet Suecica, men numera används intermedia, som betyder ”den som står mellan”. Namnet syftar på att oxeln tros ha uppkommit som en naturlig korsning mellan rönn och ett annat oxelträd, någonstans i Östersjöområdet efter den senaste istiden.

Dess huvudsakliga utbredning finns faktiskt inom Sveriges gränser, vilket gör att Linné nog hade god anledning att kalla den Suecica.

Oxel växer naturligt upp till Norrlandsgränsen men har också planterats över hela landet, särskilt som prydnads- och vårdträd vid gårdar. Den tål beskärning och används därför ofta till häckar. Eftersom den är ovanligt tålig mot vind planteras den gärna i kustnära områden, där den även fungerar som skydd mot väder och vind.

Tidigare användes oxelbären som föda för både människor och djur, särskilt under nödår. Bären kunde ätas färska, torkas eller malas till mjöl som blandades i gröt, bröd eller pannkakor. Linné skrev att de smakade gott, men att de kunde orsaka ”mycket väder”, alltså gasbildning. De användes också för att brygga en hälsosam dryck.

Poeten Erik Axel Karlfeldt beskrev trädet med orden:

”Oxel och rönn är som bror och syster, samma andas barn och äkta nordbor. Den ene är senig, knotig, stormtrotsande, stundom yvreboret bred, den andra vek, spädlemmad och graciös.”

Oxelns trä är ljust, hårt och segt och användes förr till hjulaxlar, verktygsskaft och andra trädetaljer som behövde tåla slitage. Äldre tumstockar gjordes ofta av oxel.

Inom Sorbus-släktet finns många närbesläktade arter, vilket gör det svårt att skilja dem åt. Ett exempel är finnoxel, som är vanlig i Norge och Finland och har blad som påminner om både rönn och oxel. Klippoxel, med helt gröna blad, är mer sällsynt och växer i södra Sverige, medan vitoxel har silvergrå bladundersidor och ofta används som parkt-räd.

Oxelträdens vita blommor och röda bär gör dem vackra året om, även om blomdoften inte alltid uppskattas av människor. Däremot lockar den mängder av insekter och fåglar, som tar vara på dess rikliga fruktsättning.

Rönn *Sorbus aucuparia*

Ordet aucupium, betyder ”fångst av fåglar”. Rönnen fick sitt namn eftersom rönnbären förr användes som lockbete i fågelfällor.

Efter några frostnätter blir smaken mildare, och bären passar bra i grytor, te, marmelader och soppor. De är mycket rika på C-vitamin, järn och andra mineraler. Torkade bär smakar dessutom bättre än färska.

Många fåglar älskar rönnbär. Trastar och sidensvansar följer rönnens mognad söderut under hösten. När bärtillgången är dålig längre norrut kommer stora flockar ända ner till Skåne, ofta lagom till jul. På så vis sprider de rönnens frön över hela landet. Förr trodde man att små rönnar som växte uppe i trädgrenar var magiska och kallades ”flygrönnar”.

Det är lätt att känna igen rönnen under blomning och fruktsättning, men på vintern kan den vara svårare att skilja från äpple och andra träd i samma familj. De unga rönnarna har liknande blad och växtsätt som äppleträd, och rönnbärens kärnor liknar små äpplen i miniatyr.

Rönnbärsmalen är en välkänd fiende bland odlare, särskilt när blomningen slagit fel. Malens larver, ofta kallade ”äppelmaskar”, förstör både rönnbär och äpplen. Älg och rådjur betar gärna av rönnens kvistar på vintern, och förr användes bark och grenar som vinterfoder till boskap.

I nordisk tradition har rönnen setts som ett heligt träd, ett vårdträd med skyddande och läkande krafter.

Rönn i växtmedicinen

Verksamma ämnen:

Rönnbär innehåller C-vitamin, järn, sorbitol (ett sockerämne), kalium, magnesium, mangan, zink och flera andra mineraler. De är särskilt järnrika, ibland dubbelt så mycket som andra bär.

Bladen innehåller också C-vitamin i höga halter, ibland upp till 100 mg per 100 g, vilket är nästan dubbelt så mycket som i bären. Sorbitolen i bären hjälper njurarna att transportera ut slaggprodukter och kan lindra besvär i urinvägarna samt vid gikt. Bär och blad räknas som allmänt stärkande.

Rönnbärsdryck

Blanda 2 teskedar rönnbär i ett glas kallt vatten och låt stå över natten. Sila och drick små klunkar under dagen i 2–4 veckor. (Värm inte drycken, eftersom C-vitaminet förstörs vid upphettning.)

Rönnbladste kan också drickas som en mild kur under längre tid.

Rönnbär har ett mycket lågt pH-värde (cirka 3,1) och används traditionellt mot infektioner i underlivet. Enligt ryska studier har saften även visat sig ha bakteriedödande egenskaper.

Tall *Pinus sylvestris*

Tall, eller fura som det gamla ordet lyder, kommer från det indoeuropeiska tolna och betyder ”det som reser sig”. Passande nog, tallen är ett ståtligt träd som kan bli över 35 meter högt.

De knotiga martallarna som växer i skärgården eller på fjällsluttningar blir sällan så höga, men deras form är ofta konstnärligt vacker och vittnar om ett liv i vind och kyla.

Tallen och granen är viktiga skogsträd och har genom historien tävlat om utrymme i skogen. I dag avgör människan vilka som ska dominera, granen planteras ofta på fuktig och näringsrik mark, medan tallen trivs bäst på torrare, sandiga platser där dess djupa rötter når långt ner.

Tallen har flera fördelar: den klarar bränder bättre än granen tack vare sin tjocka bark och står emot rötsvamp betydligt bättre. Många djur föredrar också tallen, älg och tjäder äter gärna tallskott på vintern, och tjädern söker skydd bland grenarna.

Tallens barr sitter i par och byts ut efter tre till fyra år. De bildar nya skott varje sommar, och när pollen släpps i juni fylls luften av det gula ”vattendraget” som många känner igen som pollen på vattenytan.

Tallens kottar mognar långsamt, först två år efter pollineringen släpper de sina frön, som sprids av fåglar som korsnäbbar och hackspettar.

Tallen i historien och vardagen

Tall har alltid varit ett av Nordens mest nyttiga träd. Det ljusa lagret innanför barken, tallsplinten, användes förr i nödtider som tillsats i bröd. Den bakades till ”barkbröd” och var en viktig reserv när mjölet tog slut.

Tallens barr och unga skott innehåller dessutom mycket C-vitamin och har använts för att förebygga skörbjugg.

Under andra världskriget berättade en djurskötare på Skansen hur ryska fångar i arbetsläger räddades från skörbjugg genom att dagligen dricka te på tallbarr.

Det berättas också att barn förr fick dricka avkok på tall för att skyddas mot sjukdomar som engelska sjukan.

Tallen har haft en plats även i folktron, man kunde till exempel hälla brännvin vid en fisketall för att få god fiskelycka, eller lite mjölk vid mjölktallen för att kon skulle ge rikligt med mjölk.

Tallar kan bli mycket gamla, ibland upp till 700 år, även om de i dagens skogsbruk ofta avverkas vid 90–130 års ålder.

Tallbackar släpper in mycket ljus, vilket gör att blåbär och lingon trivs där, och även svampar som kantareller är vanliga under tall.

Tall i växtmedicinen

Verksamma ämnen:

I skott och barr: terpener, C-vitamin, mineraler

I kådan: bakteriedödande ämnen (terpener)

Under vintern kan halten C-vitamin i barren vara mycket hög, upp till 395 mg per 100 g.

Tallkåda används i salvor vid förkylning och hosta och kan smörjas på bröstet för att lindra luftvägsbesvär. Den kan även användas för sårvård, vid självsprickor eller problem i munhålan.

Tallbarrste

Te gjort på tallbarr är uppiggande och stärker kroppen. Det kan drickas vid inflammationer i luftvägarna eller som ett allmänt stärkande örtte.

Koka 1 dl klippta barr i 3 dl vatten i cirka 10 minuter. Sila och drick som kur eller efter behov.

Lärk *Larix sp.*

Lärken skiljer sig från våra andra barrträd genom att den tappar barren varje höst och får nya till våren. Alla svenska lärkar är införda av människan. De är uppskattade både för sitt vackra utseende och sitt hårda virke.

Under våren och försommaren pryds lärkträden av små röda honblommor, och deras gyllene barr på hösten gör dem till ett av skogens mest färggranna träd, även om de på vintern står kala och påminner om döda granar.

Bön till träden

”Jag ber er om tid

om tankar och tystnad

och tålamodets suckande väntande glöd

Låt trakterna tala om tidernas tyngd och

källorna flöda ur markernas blygd

Låt kullarnas högljudda klagan ge klang

åt bröstvärmda munnar som mumlar i mull

Låt ljuset får röster som tröstar och trånar
och vinden som växer och viskar och vågar

Låt jorden ge lån åt vår levande längtan
att bära vår kropp som en bön och en blomma

Låt bägarens vin ge oss ljus inte blod
att höja mot himlarnas väntande längtan

Ge freden en sång som kan bäras av vinden
till alla som frösått dess växt i vår värld

och lär oss att falla som dagg över jorden och
mulm över fälten där mörkret har växt

Så växa vi stolta
ur sorg och ur vånda
och andens tystnad
ger liv åt vår bön”

av Marianna Agetorp

Referens

Pelle Holmberg och Marie-Louise Eklöf. Svenska träd – upptäck, känn igen och använd.

Marianna Agetorp. Trädspeglingar.