

Veckans växt v. 47 2009

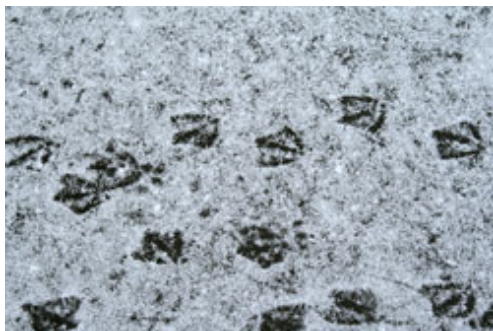
## Lungrot (*Chenopodium bonus-henricus* L.)

Lungroten, eller lungmållan som den också kallas, tillhör familjen mållväxter (Chenopodiaceae). Familjen är en av de artrikaste i Sverige med 120 släkten och 1300 arter. Lungroten går ibland under beteckningen "spenatens vilda släkting", men till skillnad från denna och andra arter i släktet *Chenopodium*, är lungroten flerårig. Växten är ganska vanlig i södra och mellersta Sverige och växer ofta i bestånd på kulturmarker. Växten kan bli lite över en halv meter hög, bladen är pilformade och täckta av ett vitt grusigt mjöl. Blommorna är anspråkslösa och sitter tätt i axliknande klasar i toppen på stjälken.



Artnamnet bonus-henricus betyder "den gode Henrik", vilket också återkommer i de flesta europeiska namn för denna växt. Stolt Henrik på Norska, Stolthenriks-Gåsefod på danska, Guter Heinrich på tyska, Bon Henri på franska, Bono Enrico på italienska och t.o.m Good King Henry på engelska. Med god syftar nog inte bara på smaken eller den läkande förmågan som växten tillskrivs, utan på "den gode Henriks" beskyddande verkan. Läser man bröderna Grimms sagor förstår man att Heinrich eller Heinzl står för något gott, men också övernaturligt! Man kan jämföra den med våra gårdstomtar, som det gäller att hålla sig väl med för att livet på gården ska flyta så bra som möjligt och för att de i hemlighet ska få hjälp med sysslorna.

En saga från Schwaben i sydöstra Tyskland berättar om en nyfiken pojke som förgäves ville se denna "Heinzelmännchen". För att i alla fall kunna se fotavtrycken strödde han ut mjöl på marken. Heinzelmännchen blev sura över att deras fötter syntes och försvann därför från gården för alltid. De små fötterna hade formen av små gåsfötter och än idag har växten kvar mjölet på sina gåsfotsformade blad! Gåsfötter är också något som återkommer i namngivningen som i danskan men också i tyskan, där den tillhör gåsfötsväxterna.



Det är inte bara etymologin som är rolig, hela växtens användningsmöjligheter är spännande! I Italien blandas späda blad i pastadegen för att tillverka gröna gnocchi. De unga under mörker drivna skotten tillagas som sparris och äts med örtsmör eller majonnäs i England. I stora delar av Europa förväller man spröda blad likt spenat. Även blomställningen kan man äta och den påminner om broccoli. Historiskt har man t.o.m. använt fröna i bröd eller kokat gröt av dem.

Som läkemedelsväxt behöver lungroten inte skämmas för sig. Den engelska läkaren Nicholas Culpeper rekommenderar på 1600-talet lungroten mot gikt och som grötomslag på hudskador. För

att motverka skorbut, orsakad av vinterns eller sjömännens c-vitaminfattiga kost, skulle man äta denna växt. Den användes ofta inom djurmedicinen och lär kunna bota hosta hos både får och kor. Lite hokus pokus var också nödvändigt i samband med att kon sinade och inte gav tillräckligt med mjölk. Lungroten tillsammans med en mjölktröllformel skulle hjälpa i dessa fall!

Text och bild: Else-Marie K. Strese

Akvarellen är från Johan Wilhelm Weinmann 1735.