

## Allmänt

Äkta malört (*Artemisia absinthium*) är en gammal medicinal- och kryddväxt. Artemis var antikens gudinna för jakt och jungfrulighet. Hon har fått ge sitt namn åt malörtsläktet, där dragon, åbrodd och gråbo ingår. Äkta malört har under århundraden ansetts hälsobringande mot åkommor i mage, galla och lever.

Malört är flerårig, har djupt parflikiga blad som undertill är ludna. Blommorna är små och gula, och blommor under augusti till september. Växten förekommer vild i södra och mellersta Sverige, särskilt på soliga vägrenar och på torra havsstränder. Den blir mer än meterhög och bör planteras i soligt läge. Örten har en kraftig aromatisk lukt.

Förr trodde man att malört fördrev "maskar i magen", därav dess namn på engelska, "wormwood". Även på svenska hade den tidigare namnet "maskört".

## Klimatzon

Malört är härdig upp till Norrlands kustland, i zonerna I- VI.

## Jordmån

Malört ska helst odlas på lätt, kalkrik jord i varmt och soligt läge, där aromen kan utvecklas till full styrka. Den föredrar torr jord framför fuktig.

## Plantering och sådd

Förökning sker lätt genom delning men även genom frösådd. Fröna är emellertid så små att de bör gros under kontrollerade förhållanden. Malört trivs inte i sällskap med salvia, kummin, citronmelissa och fänkål.

## Skötsel och gödsling

Malört fryser nästan aldrig bort i zon I- VI. Under tillväxtperioden bör jorden regelbundet luckras, gödsla med organisk gödsel.

Blomningen sker i juli till september. I juli till augusti kan man skära 8 centimeter långa sticklingar av oförvedade årsskott. De planteras i skugga, i en blandning av torvströ och sand.

Den höga halten av aromatiska oljor, garv- och bitterämnen kan verka avskräckande på vissa skadedjur.

## Skörd

Skördetiden har sedan gammalt preciserats till Bartolomeusdagen (den 24 augusti), men varje växtodlare vet att det inte är almanackan som bestämmer en växts utvecklingstid. Malörtskvistar - blad och blomställning - skördas i stället vid blomningens början, då de första små blommorna visar en gul "tott". Kvistarna torkas luftigt i skugga och används vid behov i små doser. Malörtsbrännvin bör brukas med största försiktighet och omdöme. Malörtslikör förbjöds i Frankrike redan i början av 1900-talet med hänsyn till dess skadliga inverkan på nervsystemet.

## Användning

Den kärvt aromatiska kryddan malört används i små mängder i feta kötträtter, vilt och grytor. Alltför stor mängd malört är hälsovådligt. Malörtste (en tesked torkad malört per kopp) lindrar mag- och tarmbesvär.

500 gram färska eller 50 gram torkade blommor och blad kokas upp i 10 liter vatten. Efter 10 minuter silas örten ifrån. Den avsvalnande koncentrerade vätskan sprutas på kvällen över växter och jord. Den är verksam mot rost på vinbär, mot jordloppor (t. ex. på kål och rädisor) samt mot bladlöss.

Malört innehåller absinthin, ett bitterämne och en flyktig olja, vilken liksom hos renfana och salvia innehåller det giftiga thujon, som har stora likheter med det verksamma ämnet i hasch. Intaget i alltför stora mängder kan malörtsdryckerna verka som nervgift och förorsaka både psykiska och motoriska skador på nervsystemet. Blomskotten och bladen, som insamlas under blomningstiden, används fortfarande inom folkmedicinen mot matsmältningsbesvär, gaser i magen och reumatism. Dos: 1-2 teskedar av den torkade, finfördelade örten får dra med en liter kokande vatten under 20 minuter och silas. Härav intages högst 1-2 matskedar om dagen och detta under **högst** två dagar!

Medicinskt används malört som aptitstimulerande medel vid aptitlöshet, dålig matsmältning och som galldrivande och kramplösande medel vid gallsten och andra gallbesvär.

## Källor

Bonniers stora bok om trädgård

Lyckas med trädgården

Läkeväxter förr och nu, Forum

Naturmedel 1992, Hälsokostrådet

Denna artikel kommer från FOBO:s handbok (1980) och skrevs av Wilhelm Raattamaa. Du kan läsa originalversionen [här](#).

Från den gamla handboken:

**Egenskaper:** Eterisk absintolja stimulerar peristaltik och körtlar i tarmen, har galldrivande verkan, samt är kramplösande, antiseptisk och svethämmande. Används mot dålig matsmältning, gallsten och allmänna gallbesvär.

**Dosering:** 1 tesked (0.5.1 gram) bereds som infusion och intas som varmt te 30 minuter före måltider i högst en månad.

**Varning:** Överdoserings skadligt på grund av den eteriska thujonoljan.