

## *Gaultheria procumbens*

### Familjen Ericaceae

Vaktelbär växer vild i östra Nordamerika. Plantan är vintergrön och blir ca 15 cm hög. Vaktelbär blommar under hela sommaren med små, vita blommor. De ca 1 cm stora bären är röda och sitter kvar länge så det kan finnas blommor och bär samtidigt. Ofta sitter det bär kvar under snön så man kan plocka lite på våren. Bären har en säregen smak som påminner om tuggummi eller tandkräm.

Plantan sprider sig sakta med underjordiska utlöpare och är en utmärkt marktäckare.

De flesta plantskolor säljer plantor av vaktelbär under hösten. Dessa plantor kommer ofta från Holland så man bör för säkerhets skull undvika att äta bären på dessa plantor då holländarna ofta besprutar prydnadsväxter kraftigt. När det året därpå bildats nya bär så kan man lugnt äta dessa.



### Odling

Vaktelbär trivs i sur, mullrik jord som är väl-dränerad men fuktighetshållande. För att få mycket bär bör plantan stå soligt.

### Förökning

Fröna bör stratifieras för att få maximal groning. Stickingar sätts på sensommaren. Vaktelbär är lätt att dela på våren.

## Användning

Bären kan ätas färska eller användas till sylt, pajer osv.

Unga blad är ätbara. Man kan också göra te av färska blad.

Bladen innehåller gaultheriaolja ( wintergreen oil ) som använts till att smaksätta godis, drycker och tandkräm. Oljan har också använts inom parfymindustrin.

## Medicinsk användning

Bladen och oljan innehåller metylsalicylat som är antiinflammatoriskt och smärtstillande. Oljan har traditionellt använts för utvärtes bruk vid muskel- och ledvärk. Normal styrka vid utvärtesbruk är 20 % olja i salvan. Man har också använt oljan invärtes vid reumatism. Varning: ät inte för mycket olja då den kan ge kraftiga och farliga biverkningar.

## Källor

Sven Aage Askjaer: Rhododendron og andre surbundsplanter

Christopher Brickell ( Editor ): A - Z Encyclopedia of Garden Plants

Ben-Erik van Wyk & Michael Wink: Medicinal Plants of the World

[www.pfaf.org](http://www.pfaf.org)