

Kyndelsläktet

Satureja familjen kransblommiga Lamiaceae

(bild önskas)

Kyndel har sitt ursprung i södra Europa, Turkiet och Nordafrika, speciellt i regionen runt Medelhavet. Sedan 1500-talet har den odlats där på många ställen för att användas i olika färser och för dess kraftiga doft. Den växer i väldränerad jord och har ackumulerat sig under liknande växtbetingelser på andra håll i världen. Kyndel är enligt Roy Genders också känd som S:t Julians ört, för att den växer rikligt på de klippor som är kända som S:t Julians klippor i Italien. Tidigare har Kyndeln i Sverige även kallats för kynnil.

Sedan de gamla grekernas dagar anses kyndel vara en erotiskt simulerande ört. Släktnamnet Satureja har den fått efter ett skogsväsen i den grekiska mytologin; satyren, en spjuver till karl och lägre gudomlighet med bockfot och svans, som ägnade både dagar och nätter åt älskog. Satyrer omgav Dinosos, som var vinets, fruktbarhetens och livsglädjens gud. Då Dionysos med dans och musik drog ut i världen offrades kyndeln till honom.

Ordet kyndel betyder ljus, vaxljus, som i kyrkan på kyndelmäss, missa candelarum.

Olika arter

Kyndelsläktet (tidigare släktet harmyntor) har 30 arter, men bara arterna bergmynta (*Satureja vulgaris*) och harmynta (*Satureja acinos*) förekommer vilt i Sverige. Sommar- och vinterkyndel, liksom rosenmynta (*Satureja grandiflora*) odlas.

Beskrivning av släktet

Kyndel är ett- eller fleråriga, håriga örter. Stjälkarn är vanligen upprätta, enkla eller nertill greniga och dess blad är motsatta, avlånga eller ovala, med naggad eller glest tandad kant. Den har blommor i få- eller mångblommiga kransar och dess foder är tvåläppigt, överläpp med tre korta flikar, underläpp med två längre flikar. Kronan är rosaröd eller blåviolett, tvåläppig med treflikad underläpp. Den har fyra ståndare, standarknappar hopstående. Delfrukterna är omkring en millimeter långa och är kala.

Sommarkyndel *Satureja hortensis* är en ettårig ört. Den blir 20 -30 cm hög och breder ut sig ungefär 15 cm. Den får små, vita eller ljuslila blommor i knippen på sommaren. Bladen är avlånga, spetsiga och aromatiska. Bladen är större och rundare än vinterkyndel och med starkare doft och smak.

Vinterkyndel *Satureja montana* är en härdig (i alla fall i södra Sverige), delvis städsegrön (d.v.s. att den behåller sina löv året om) perenn (mångårig växt) och är en halvbuske. Den blir ca 30 cm hög och breder ut sig ca 20 cm. Den får små, vita eller rosa blommor på sommaren. På sluttampen, innan kryddtäppan går till vila om hösten, blir blommorna lite starkare i färgen. Bladen är mörkgröna med små körtelprickar, spetsiga, parallelnerviga. En tydlig mittnerv bildar ett veck. De är mycket aromatiska. Stjälken är luden, kantig, förgrenad, först grön, senare rödbrun. Andra året blir den vedartad. Roten är mörkbrun, tätvuxen och trådig. Fröet är mycket litet, glansigt, mellanbrunt och avlångt med en långsgående delning.

Satureja montana blåkyndel är en härdig, delvis städsegrön perenn. Den blir ca 30 cm hög och breder ut sig ca 20 cm. Den får små, mörklila blommor på sommaren. Bladen är lite mörkare gröna, parallelnerviga och mycket aromatiska.

Satureja spicigera är en halvhärdig perenn. Den blir ca 8 cm hög och breder ut sig ca 30 cm med ett krypande växtsätt. Får en mängd små, vita blommor på sommaren. Bladen är limegröna och

parallellnerviga och den kan förväxlas med timjan eller ljung.

Satureja repandra kallas krypande vinterkyndel. Den är marktäckande med starkt doftande, mörkgröna blad och små vita blommor på sensommaren och kan uppnå en höjd på 8 cm.

Satureja douglasii kallas 'indian mint', indiankyndel. Den är en flerårig ört som används som rumsväxt, till utplantering och som krydda.

Satureja rumelica heter på svenska balkankyndel och är en flerårig ört som kommer från Bulgarien och används som utomhusprydnad.

Satureja calamintha kallas även stenkyndel som har en helt underbar doft. På vetenskapligt språk i böcker heter stenkyndeln *Calamintha nepeta*. Men enligt Aldén och Ryman bör man inte använda detta namn utan dess latinska namn.

Växtbetingelser

Kyndeln vill ha full sol och en mager, väl-dränerad jord. Sommarkyndel vill ha varm, skyddad plats och skattas ofta så att plantan inte blir ranglig. För mycket näring gör att den tippar över. Krypande kyndel tycker inte om kalla, blöta vintrar och inte heller lerjord. I trädgården vill den krypande kyndeln stå soligt, i ett väl-dränerat, skyddat läge, kanske i ett bergsparti. Skydda med granris över vintern eller ta in i kruka och ställ i svalt fönster.

Odling

Kyndeln odlas från frö. Fröna är mycket små och bör förkultiveras. För att gro bra måste fröna vara någorlunda färska. Så tidigt på våren i förberedda sålådor. Fröna skall inte täckas eftersom de behöver ljus för att gro. Det tar 10-15 dagar innan plantorna börjar spira, extra undervärme behövs inte. Vintekyndel tar lite längre tid på sig för att gro än sommarkyndel.

När skotten är stora nog avhärddas de, men inte förrän risken för frost är över. Plantera ut på bearbetad plats i trädgården med ca 15 cm mellanrum och 30 cm mellan raderna. Kyndeln skördas helst alldeles innan blommorna slår ut, för då ger den mesta möjliga smak. Den torkar fort, på ungefär 8 dagar.

Förökning

Kyndel (inte sommarkyndel) kan förökas med mjuka sticklingar. Använd jordblandning av barkmull, torvmull och sand och dela plantorna på hösten. Sticklingar tas i augusti.

I maten

Både sommar- och vinterkyndel passar fint ihop med grönsaker, ärtor, bönor, linser, soppor, korv, höns, äggrätter och kraftiga köträtter. Kyndel passar också till nykokta små sommarrödbetor, till rätter med tomater, i omeletter m. m. Den är också bra i desserter av olika slag. Örterna stimulerar aptiten och underlättar matsmältningen. Smaken är het och pepprig så kyndel ska användas med måtta i sallader. Man bör alltså använda den försiktigt i början, innan man vant sig vid smaken.

Kyndel kallas för "fattigmans krydda". Den var förr flitigt använd som smakförbättrare av allmogens enkla mat som bönor och kål. Kyndel har samma "väderfördelande" verkan som kummin i t. ex. bönrätter, som ofta ger gas i magen. Kummin ger dock ingen god smak tillsammans med bönor, något som kyndel gör. Torkade blomtoppar används smulade som krydda. Kyndel tål bättre än de flesta andra kryddörter att koka med ganska länge i en maträtt. Blandad med persilja och gräslök är den god till stekt fågel, t. ex. anka.

Sommarkyndel går bra att lägga i olja och vinäger. Kyndelolja har kommersiell betydelse som krydda, liksom blad som ingår som en viktig del i salami. När jag var på studieresa i Norge och besökte Bioforsk i Apelsvoll så pratade Gunhild Børtnes där om en tragisk händelse i Norge med en pojke som dog av matförgiftning och man kom fram till att det var bakterier i spekekorv som var boven i dramat. Sen dess undersöks innehåll i korv och hur man kan behandla korven för att undvika förgiftningar. Sar (det norska namnet på kyndel) och ramslök har hög antibakteriell verkan och tillsätts gärna. De ger också korven - utan färgämnen - en rödaktig färg.

Sommarkyndel kan ersätta både salt och peppar och är till stor nytta för den som skall ha saltfri kost. I Italien används kyndelarterna tillsammans med basilika och blandas med salvia och timjan i alla slags färser. Ett gott kyndelsmör att serveras till stekt eller grillad fisk görs genom att röra 110 g smör till gräddkonsistens och tillsätta kryddor och en tesked fint hackad kyndel som blandas in väl. Detta ställs i kylskåp en timme före servering. Te på sommarkyndel är en allmänt välgörande dryck som en gång i tiden ansågs sexuellt uppeggande.

Vinterkyndelns smak är strävare och starkare. Fördelen med den är att den ger färska blad långt in på hösten. Frysta och konserverade bönor smakar som färska om man strör över en nypa kyndel när man värmer dem.

Medincinskt

Kyndel ansågs som en lindring för trötta ögon, öronsusningar, väderspänning och underlättade matsmältningen. Den ansågs också ha en värmande effekt på magen och lindra koliksmärtor.

En gynnsam effekt har kyndel vid geting- och bistick. Kyndel har bakteriedödande egenskaper och ett te på några kvistar anses vara ett verksamt gurgelmedel vid halsinfektioner. Torkade blomtoppar innehåller antiseptiska ämnen, som hjälper matsmältningen. Låt blommande toppar dra i vin, verkar stärkande efter feber.

I hushållet

Kvistar med blad kan läggas på brasan, det doftar gott och desinficerar.

Skönhetsmedel

En blommande topp kan användas till sammandragande och antiseptisk ånga för hyn och användas i badvattnet om huden är fet.

Kulturhistoriskt

I det forntida Egypten ingick kyndel i kärleksdrycker och som smaksättare har kyndel använts i över 2 000 år. Romarna lade den i såser och i vinäger, som de frikostigt kryddade maten med. De förde örten med sig på sina karavanfärder till norra Europa, där den sedan brukades flitigt att strö på golven. Kyndeln fördes sedan till Sverige av läkekunniga munkar och nunnor, men eftersom den var ett kärleksmedel lär de inte ha fått odla den i klosterträdgårdarna.

Vergilius, född år 70 f. kr, var bondson från det bördiga Lombardiet. Han skrev i en tidig herdedikt att kyndeln är högst aromatisk och eventuellt en värdefull planta för bin. Culpepper säger att kyndel styrs av Mercurius och därför är den utmärkt mot huvudvärk och allt möjligt konstigt. Han säger dessutom att bladen hjälper mot insektsbett och är bra för mannens potens.

Kyndeln infördes i Amerika och Kanada av de tidiga emigranterna och användes både som medicin och i matlagningen. Kyndel har samma konserverande verkan som svarta vinbärsblad. Konservfabrikerna visade

stort intresse för kyndel både under och efter andra världskriget men nu odlas den bara i liten skala för industriellt bruk, enligt Annemarta Borgen.

Lisbeth Flising

Källor:

Jekka Mc Vicar: Örtaboken Över 300 örter för nytta och njutning Wahlströms 1994

Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Uppslagsbok med över tusen växter Historik om svensk medicinalväxtodling Calluna förlag 2006

Lesley Bremness: Vår örtabok Allt om örter - från odling till användning Prisma 1990

Anna Bergenström: Annas örtagård - om glädjen att odla och använda kryddor Bonier Alba 1993

Roy Genders: De aromatiska örterna Skandinaviska bokförlaget Gävle 1980

Sylvia Danielsson: Kryddan i maten - året om med kryddor, örter och recept ICA bokförlag 2005

Virtuella floran

Annemarta Borgen: Min örtagård Odlar, skörda, förvara, använda Forum 1985

Inger Larsson: Millefolium, rölika och näsegräs Medeltidens svenska växtvärld i lärd tradition Kungl. skogs- och lantbruksakademien Skogs- och lantbrukshistoriska meddelanden nr 45 Supplement till Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens Tidskrift 2009

Björn Aldén och Svengunnar Ryman: Vår kulturväxters namn Ursprung och användning formas 2009

Satureja hortensis fam. Labiatae/Lamiaceae

Wilhelm Raattamaa

Som många andra av våra kryddörter har kyndel två uppgifter, att vara både kryddört och läkeväxt. Kyndel kallas även för bönkrydda. Den är släkt med många andra örter som till exempel rosmarin, salvia, oregano och basilika. Trädgårdskyndel eller sommarkyndel kallas den också ibland. Vinterkyndel (*Satureja montana*) är en flerårig halvbuske med släta blad. Sommarkyndel är en ettårig, buskartad ört med upprätta, greniga, fyrkantiga stjälkar. De motsatta gråaktiga bladen är lansettlika - långsmala - och prickiga av körtlar. De små ljuslila eller nästan vita trattlika tvåläppiga blommorna sitter på korta skaft i små knippen i de övre bladveckan. Blommorna besöks av bin och frukten består av fyra släta nötter. Alla delar av växten är aromatiska. Höjden är 20-45 centimeter.

Kyndel växer vild i medelhavsområdet men har spritts vida omkring och odlas som kryddväxt. Den var populär bland de gamla grekerna och romarna, som använde den i såser. De blommande stjälkspetsarna används medicinskt. De innehåller en eterisk olja med carvacrol och cymol som huvudbeståndsdelar,

vidare garvsyra, slemämnen och harts. Dessa ger kyndel sammandragande, antiseptisk, slemlösande, magstärkande, gasdrivande, tonisk och maskdrivande verkan.

Kyndel kan klara upp till zon V. Den perenna örten är lämplig upp till zon III.

Örten vill ha lätt, väl-dränerad jord och soligt läge. Den vill ha en varm växtplats. Vinterkyndel växer gärna i mager och stenig jord.

Sådd direkt på friland ger färdiga plantor i juli månad. Men fröna gror långsamt (14-15 dygn), varför det är lämpligt att förkultivera och utplantera dem med 20 centimeters avstånd.

Små kyndelplantor tål inte kyla. Man bör därför så i ett par omgångar under maj-juni om man vill ha färsk kyndel ända till hösten.

Kyndel gror när det blir ljusare och fröna ska ej täckas om man sår under glas. Någon särskild gödning behövs vanligen inte.

Det går lika bra att använda nyplockade som torkade blad. Så snart växten är tillräckligt stor kan man plocka blad till sitt dagsbehov. Större mängder för torkning ska man inte plocka förrän strax före eller under blomningen, när växten är tillräckligt kraftig. Då innehåller bladen mest smak och verksamma ämnen. Till torkning sker man av hela skott och buntar ihop dem med gummiband till små buketter. Sedan hänger man dem på tork på ett luftigt och skuggigt ställe där de kan torka snabbt. Kyndel får inte torka tillsammans med andra doftande örter, eftersom den i så fall lätt kan förlora sin egen arom. Efter torkningen ska man genast lägga kyndeln i lufttäta förvaringsburkar.

Den destillerade eteriska oljan används kommersiellt som krydda, de färska eller torkade bladen kan användas för sig eller tillsammans med andra örter i kryddblandningar för att krydda kött, fisk, höns, ägg och - alldeles särskilt - bönor. Örten bör alltid användas med måtta. Medicinskt används kyndel främst vid störningar i mag-tarmkanalen, väderspänning, för att stimulera aptiten, hejda diarré och driva ut inälvsparasiter. Den ger också ett effektivt gurgelvatten och sades också vara kramplösande och motverka uppkördhet. Förr användes kyndel även för sin lust- och potenshöjande verkan, särskilt tillsammans med selleri. Uppblötta blad som omslag lindrar bistick och svullnader.

Den kan även användas till biologisk skadedjursbekämpning. Kyndeln passar bra i blandrabatter med lök och som följeslagare till kål eller bönor, då den håller borta bladlöss och andra skadedjur. Kyndeln förbättrar även bönornas smak avsevärt.

Inomhus håller den borta malen från klädskaftet.

Lyckas med trädgården

Tidens stora bok om läkeväxter

FOBOs handbok 1980