

<style type="text/css"></style>

01 Allmänt

Comfrey - eller vallört - är ett samlingsnamn för några arter och korsningar inom släktet *Symphytum*, som odlas som foder och medicinalväxt. Comfrey tillhör familjen *Boraginaceae*, Det engelska namnet comfrey kommer från latinets *confervere*, att foga samman, vilket syftar på att växten anses påskynda läkningen av benbrott.

Ett gammalt namn på vallört är benvälla, även ordet välla har betydelsen läka ihop. På tyska heter örten fortfarande Beinwell (wellen = hopfoga) och i äldre engelsk litteratur kallades den Bone-set.

Comfrey härstammar från området kring Svarta havet, men finns nu odlad över hela jorden.

Enligt en engelsk tradition infördes vallörten till västerlandet av korsfararna, som kallade den för saracenerrot. Den har allt ifrån forntiden och in i våra dagar varit en av våra käraste läkeörter. Dessutom har bladen högt näringsvärde och kan användas som sallad.

Den så kallade ryska comfreyen infördes till Västeuropa omkring 1870 och fick en viss spridning som en mycket högt avkastande grönfoderväxt, som kan ge upp till 200 ton per hektar. Detta visade sig vara en naturligt uppkommen hybrid mellan *Symphytum officinalis* (vanlig vallört) och *S. asperum* (fodervallört). Dess stora produktionsförmåga härrörde sig från vitaliteten hos s k F 1-hybrider. Då den förökades vegetativt med hjälp av sticklingar, kunde växten behålla sina goda egenskaper. Korsningen var inte helt steril och man började också föröka den med frö. Man fick då fram plantor med mycket varierande egenskaper, men ingen så produktiv som den ursprungliga. Tyvärr finns så vitt man vet inget exemplar kvar av den ursprungliga F 1-korsningen, och hittills har man ej lyckats skapa den på konstgjord väg.

De numera odlade formerna är positiva urval ur det brokiga material som uppstod vid återkorsningen. Den i Sverige vildväxande *S. uplandicum* är också den en korsning mellan *S. officinalis* och *S. asperum*. Den förökas lätt med frö, men ett urval av goda plantor som förökas vegetativt, bör ge lika god skörd som de odlade formerna.

Som vildväxande är den en typisk trädgårdsflykting.

02 Näringsvärde

Som alla gröna växter består Comfrey mest av vatten, 87 procent. Proteinhalten är dock mycket hög, cirka 3, 5 procent, i förhållande till växttrådshalten, som är 1,5 procent. Proteinet är av god kvalitet och speciellt rikt på aminosyran tryptofan. Mineralhalten varierar en del beroende på årstid och växtmaterial, men särskilt hög är kaliumhalten.

Följande värden är från 100 g torkade blad:

Protein	20-30 g
Fibrer	10 g
Kolhydrat	30 g
Kalium K	5-8 g

Kalcium Ca	2 g
Fosfor P	1 g
Tiamin	0,5 mg
Riboflavin	1,0 mg
Niacin	5,0 mg
Pantotensyra	4,2 mg
B 12	0,07 mg
Vitamin A	28.000 I E
Vitamin C	100 mg
Vitamin E	30 mg
Allantoin	0,18 mg

Tabellens uppgifter har hämtats från Handboksbladet 1/10 1978. Livsmedelsverkets livsmedelstabell saknar uppgifter på comfrey.

Speciellt intressant är innehållet av B 12, som enligt flera uppgifter anses vara unikt bland odlade växter, samt allantoin, som är en verksam beståndsdel i många örtmediciner. Ämnet allantoin verkar kraftigt bakteriedödande och granulationsbefrämjande. Enligt Matts Bergmark är det också denna beståndsdel som förklarar det goda resultatet man förr ansåg uppnå, då man använde avkok på vallörtsrot i omslag vid öppna benbrottssår.

03 Utsäde

Sticklingar från odlare med bra plantmaterial.

04 Jordmån

Trivs bra i de flesta jordar, men urberget får inte ligga för nära ytan, då de djupa rötterna behöver stor jordvolym att hämta näring ifrån. Växer på europeiska kontinenten på fuktig gräsmark. I Sverige växer den upp till Gästrikland.

05 Samodling / Växtföljd

Då comfrey är en mångårig (30 - 50 år) gröda, placeras den utanför växtföljden. Samodling med kvävesamlade baljväxter kan tyckas lämplig, men har visat sig försvåra ogräsbekämpningen.

06 Sådd / Plantering / Drivning

Rotbitar eller sticklingar sätts höst eller vår, 3-5 centimeter djupt och med ett avstånd på 40 - 60 centimeter mellan både plantor och rader. Jorden måste vara fri från ogräs.

07 Gödsling

Comfrey kräver riklig tillförsel av stallgödsel för att ge hög produktion. Gärna färsk höns- eller svingödsel. Kalka vid behov.

08 Bevattnings

Bevattnings är i allmänhet onödigt, då växten är mycket djupt rotad.

09 Växtskydd

Comfrey har i vårt land inga sjukdomar eller fiender, och kväver de flesta ogräs utom kvickrot.

10 Skörd

Kan skördas 3-5 gånger per år i vårt klimat. Klippes några centimeter över markytan med sax, lie eller någon maskin, beroende på storlek och ändamål.

11 Förvaring

Passar bäst att konsumeras färsk eller något vissnad som foder.

Torkad kan den användas till te eller malas i en mixer till mjöl som används vid bakning.

Comfrey är svår att mjölksyra, på grund av den höga proteinhalten.

Genom att pressa stjälkarna utvinns en växtolja, som visat sig verksam mot öppna sår, ömhet i muskler och sprickor i händerna.

Växtoljan möglar lätt om den inte förvaras i kylskåp.

12 Övrigt

Misstanken att Comfrey kan vara cancerframkallande grundar sig på att den tillhör släktet *Boraginaceae*, som innehåller många mycket giftiga arter. Dessa innehåller alkaloider av typen pyrrolizidin, som kan ge leverskador och tumörer, om man intar dem i större doser under längre tid. Hos *Symphytin*-arterna har man funnit två alkaloider; *Symphytin* och *echimidin*, i små mängder (blott ca 0,03 %). Halten är högst hos fodervallört (*S. asperum*) och högre i rot än i bladdelar. Dessa alkaloider har dock mycket låg giftighet och är dessutom ganska instabila.

Den dödliga dosen (LD50) är 300 mg/kg vilket innebär att en vuxen människa skulle behöva äta cirka 500 kg färsk Comfrey för att bli akut förgiftad.

Man har heller aldrig sett några tecken på leverskador hos djur som utfodrats med stora mängder comfrey. Därför kan man dra slutsatsen att användning av comfrey inte kan anses medföra cancerrisk vare sig för djur eller människor.

År 1912 började den skotske läkaren C. J. MacAlister utforska roten vetenskapligt. I Medicinsk örthandbok (1977) som ofta refererar till regelrätta kliniska försök inom örtmedicinen, bekräftar dr Hans Bertil Juneby den sår-läkande och inflammationshämmande effekt, som av gammalt tillskrivits vallörten.

Rötter och blad används medicinskt. De innehåller garvsyra, rikligt med slemämne, allantoin, stärkelse, spår av alkaloiden *symphyto-cynoglossin* och en eterisk olja. Dessa ämnen ger vallört sammandragande, sår-läkande, inflammationshämmande, mjukgörande och milt lugnande verkningar. Invärtes används

vallört som infusion eller i pulverform för kroniska infektioner i luftvägarna, mag- och tarmsår samt diarré. Oftast används vallört utvältes i kompresser, plåster, liniment, salvor och badpreparat. Vallört används också homeopatiskt och ingår i många s. k. patentmediciner.

Uppgifterna bygger i huvudsak på boken "Comfrey report", som är en sammanfattning av 30 års studier av Comfrey, utförda av Henry Doubleday Research Association (HDRA).