Krekling - Empetrum nigrum

Krekling - Empetrum nigrum

Plante:

Krekling er en lav, eviggrønn busk som danner tette tepper langs bakken. Den har rødaktige årsskudd og små, mørkegrønne blader som sitter tett sammen på stengelen. Tidlig om våren får den små rosa eller lilla blomster, etterfulgt av skinnende svarte frukter (som egentlig er steinfrukter). Vi skiller mellom vanlig krekling, som har enkjønnede blomster, og fjellkrekling, som har tokjønnede blomster og er litt kraftigere i veksten.

Bruk:

Kreklingbær kan spises både rå og kokt, og de egner seg godt til saft, vin og syltetøy. Både blomstene og bærene gir god smak t likør og snaps. I Nord-Amerika har man i tillegg brukt både greiner og blader i tradisjonell urtemedisin.

Virkning:

Urindrivende og blodårestyrkende.

Hjelper mot:

Diaré, snøblindhet og skjørbuk.

Generelt:

Krekling har vært en livsviktig ressurs for både inuitter på Grønland og urfolk i Nord-Amerika. På Grønland ble bærene frosset ne sammen med andre vitaminrike planter som vintermat, og noen brukte dem også til å lage alkohol. På Island er krekling fortsatt populært til saft. Medisinsk har urfolk brukt kvistene som urindrivende middel mot nyreproblemer, mens avkok av bær eller greiner ble brukt mot diaré. Roten ble til og med brukt til å lage øyevann.

I Nord-Finland har kreklingris tradisjonelt blitt brukt mot influensa, tuberkulose og for å støtte nyrene. Siden riset inneholder garvestoffer, fungerer te av krekling også godt mot diaré. Saften fra bærene har blitt brukt mot snøblindhet, men det er svært viktig at saften er helt steril før den dryppes i øynene. I tillegg er krekling, akkurat som blåbær, stappfull av antioksidanter som styrker de minste blodårene dine og holder dem sunne.

© Viten.org

Kreklingbær er supre for å slukke tørsten når du er på tur. Siden de inneholder mye frø, egner de seg bedre til saft enn til syltetøy. I Nord-Norge er det lang tradisjon for å lage kreklingsaft, og i Lakselv produseres det til og med kreklingvin som selges på Vinmonopolet. Det finnes også kreklingjuice, som "Arctic Juice", som noen ganger blandes med noni-juice. Om denne blandingen faktisk er sunnere enn fruktene hver for seg, er derimot usikkert.

I gamle dager laget man gjerne kreklingtreak i Norge. Man presset saften ut av bærene, tilsatte litt sukker og kokte den inn til den ble tykk og seig. Dette ble regnet som kjempegodt og var populært godteri blant barna.

Kreklingbær og saften fra dem har lenge vært brukt i folkemedisinen. Selv om de ikke har så mye C-vitamin som man skulle tro, har de likevel hatt ord på seg for å hjelpe mot skjørbuk. Bærene virker både urindrivende og avførende – et gammelt råd var faktisk at barn ikke burde spise dem sent på kvelden for å unngå sengevæting. I nyere tid har noen foreslått kreklingsaft mot kreft, men det finnes foreløpig ingen vitenskapelig dokumentasjon på at det virker.

Siden lyngen er så hard og seig, ble kreklingris før i tiden mye brukt til å lage gode sopelimer og skrubber til kjelene. Dette var spesielt populært på Østlandet. Man brukte også kokte bær som blekk, og både blader og bær var viktige til plantefarging. De var mulig å få frem alt fra røde til svarte farger, og krekling ble regnet som spesielt god til farging av fiskegarn.

Forskning fra Sverige viser at fjellkrekling produserer fenolforbindelsen Batatasin-III, en gift som minner om rotenon. Stoffet er dødelig for fisk og kan over tid ta livet av furutrær og hindre gjenvekst av skog. Giften lagres i bladene og lekker ut i naturen både mens planten lever og etter at bladene er visnet, noe som kan forklare fiskedød og dårlig skogvekst i nordlige områder.

Andre navn:

- Familie: Empetraceae - Kreklingfamilien
- Latin: Empetrum nigrum
- Engelsk: Crowberry
- Norsk: Krekling
- Svensk: Kråkbär
- Dansk: Revling
- Tysk: Schwarze Krähenbeere

© Viten.org