Kystbjørnekjeks - Heracleum sphondylium

Kystbjørnekjeks - Heracleum sphondylium

Plante:

Dette er en stor plante som kan bli mellom en halv og to meter høy. Den kjennes igjen på den hule, furete stengelen og de grove, flikete bladene som sitter i grupper på fem. De øverste bladene har en tydelig oppblåst slire rundt stilken. Blomstene er som regel hvite og sitter i store, flate skjermer. Ser du nøye på de ytterste blomstene, vil du se at kronbladene har ulik størrelse. Til slutt får planten flate, vingete frø som er nesten en centimeter lange.

Bruk:

Du kan bruke hele planten, eller konsentrere deg om blader, bladstilker og frukter. Høst planten og bladene før blomstring; disse kan brukes både friske og tørkede i for eksempel te (infusjon). Fruktene samles først når de er modne, og egner seg godt til uttrekk, flytende ekstrakter eller tinkturer.

Virkning:

Urten har en behagelig aroma og virker beroligende på kroppen. Den kan hjelpe mot lett hoste som et svakt slimløsende middel, samtidig som den støtter fordøyelsen og bidrar til å senke blodtrykket. I tillegg sies det at den kan fremme menstruasjon og fungere som et afrodisiakum.

Hjelper mot:

Halskatarr, bronkitt, generell svakhet, høyt blodtrykk.

Generelt:

Allerede i 1597 ble kystbjørnekjeks trukket frem av botanikeren Gerard, som anbefalte den mot alt fra hodepine og dårlig hukommelse til melankoli. Tradisjonelt har den også blitt brukt mot høyt blodtrykk, epilepsi og fordøyelsesplager. I dag er den imidlertid lite brukt. Årsaken er at planten, i likhet med tromsøpalme og kjempebjørnekjeks, inneholder stoffer som heter furanokumariner. Disse kan gi kraftige hudreaksjoner og utslett dersom man får plantesaft på huden og deretter utsettes for sollys.

© Viten.org

Kystbjørnekjeks har historisk sett vært en allsidig medisinplante. Den er kjent for å roe ned både nervesystemet og fordøyelsen, samt å lindre luftveisplager som hoste og sår hals. Fra gammelt av har den blitt brukt både som en styrkedrikk mot utmattelse og som omslag på huden for å dempe smerte og hevelser. Selv om mange av disse bruksområdene stammer fra folkemedisinen og urfolkstradisjoner, er planten i dag mest kjent for sine aromatiske og blodtrykksenkende egenskaper.

I dag brukes kystbjørnekjeks hovedsakelig for å lindre halskatarr og bronkitt, eller for å få fart på fordøyelsen. I tillegg har både roten og bladene et tradisjonelt rykte på seg for å virke lystoppvekkende.

Kystbjørnekjeks har en lang tradisjon som matplante, spesielt i Øst-Europa. Både blader og frukter kan kokes og gjæres til det tradisjonelle ølet Parst (eller Bartsch). I Russland og Sibir regnes soltørkede bladstilker som en delikatesse; de tørkes i bunter til de gulner og skiller ut et søtt, sukkerlignende stoff. Ellers kan de unge skuddene nytes rå eller tilberedes på samme måte som asparges.

Vær forsiktig ved håndtering, da planten er fotosensibiliserende. Det betyr at den kan gi hudirritasjon og blemmer hvis huden utsettes for sollys etter kontakt. Selv om kystbjørnekjeks er mindre giftig enn sine slektninger kjempebjørnekjeks og tromsøpalme, bør den likevel behandles med varsomhet.

Andre navn:

- Apiaceae - Skjermplantefamilien
- Latin: Heracleum sphondylium
- Engelsk: Hogweed
- Norsk: Kystbjørnekjeks
- Svensk: Bjørnloka
- Dansk: Bjørneklo
- Tysk: Bärenklau
- Fransk: Berce spondyle
- Spansk: Branca ursina falsa

© Viten.org