



MASKROS

Maskrosbladen är så starkt urindrivande att ett av dess franska namn är "pissenlit", kissa i sängen.

Taraxacum-arter; på finska voikukka.

Maskrosen kan föröka sig både könsligt (en annan planta pollinerar blommorna) och med självpollinerade frön. Då uppstår många småarter med ytterst få skillnader sinsemellan.

Därför finns det enligt den senaste officiella finska floran (Retkeilykasvio) ca 500 olika maskrosarter i Finland.

Men bara en botaniker vill veta om blommans yttre holkfjäll har en knöl i spetsen, om fjällen är upprätta, utböjda eller bakåtböjda, om de är breda eller smala, eller om holkfjällens insida är mörkt eller blekt grön.

Någon med förståndet intakt kallar hela det finska släktet helt enkelt maskros, också på latin: *Taraxacum*-arter.

Familj: korgblommiga växter, *Asteraceae* (*Cichoriaceae*; *Compositae*: *Liguliflorae*).

Flerårig. Skördetid försommar (blommor), sommar (blad), höst eller vår (rötter).

Odling. Du kan köpa maskrosfrön i välsorterade fröaffärer. Då är frösörterna oftast bredbladiga och inte så beska, men ibland får du helt vanliga maskrosor.

Hos oss behöver maskrosen inte odlas, den växer och sprids helt av sig själv.

På hösten får du en fin rotskörd om du låter maskrosorna växa till sig över sommaren och rensar annat ogräs omkring dem.

Växtplats. Maskrosor trivs på soliga ställen som till exempel på ängar, i diken och i gräsmattor.

Utseende. Maskrosens blomstjälk är ihålig och den har inga blad. Det finns bara en blomma på varje blomstjälk. Bladrossetten växer från en mer eller mindre morotsformad pårot.

På tyg gör maskrosens vita mjölksaft fläckar som inte går att få bort. Fläckarna har också en tendens att hamna på de finaste sommarklänningarna och -byxorna.

Också huden blir brun av maskros, men färgen försvinner när du gnuggar lite på den i duschen.

Förväxlingsarter är bland andra molkar (*Sonchus*-arter), men de har många blad och blommor på varje blomstjälk. Molken har liksom maskrosen använts som vild grönsak. Den är mildare i smaken och därför fin i sallader, men den kan inte användas som läkeväxt istället för maskros.

På hösten är höstfibblan (*Leontodon autumnalis*) förvillande lik maskrosen, men den har små blad på blomstjälken som inte är ihålig. Fibblan är inte giftig.

Ängshaverrotens (*Tragopogon pratensis*) ståtliga fröbollar kan i nybörjarens ögon se ut som maskrosens fröboll, men växtsättet avslöjar misstaget, liksom fröbollens enorma storlek och fröns fjäderpenselstruktur. Ängshaverrotens fröboll är över fem cm i diameter. Om du plockar den vid rätt tidpunkt (just innan

den öppnar sig helt) kan du ha den torr i vas till och med över vintern.

Ängshaverrotens gröna delar — och framför allt dess rot — har använts som vild grönsak. Både bladen och roten har en mild smak. Örten är tvåårig. Roten under en blommande växt är inte ätlig. Leta istället efter unga växter med bara bladrossetter och gräv upp dem istället. Ängshaverrot är som rotsak lik den odlade äkta haverrotens.

Tussilagon (*Tussilago farfara*), som blommar tidigt på våren, kan se ut som maskrosen, men den har många små blad längs blomstjälken. Det finns leverskadliga pyrrolizidinalkaloider i tussilagon, och den bör inte längre användas som läkeört — och inte heller som vild grönsak

SKÖRD

Plocka bladen på våren och sommaren, skölj dem och ta bort eventuella sniglar. Servera i sallader.



Maskrosens fröboll.

Plocka blommorna (utan stjälk) på försommaren och gör en maskrossirap eller örtolja av dem.

Roten är allra sötast på hösten. Under de övriga årstiderna är de antingen väldigt beska eller helt djupfrysta. Gräv upp rötterna och tvätta dem med en rotborste: du behöver inte få rötterna helt vita, den bruna rotbarken kan sitta kvar. Skär rötterna i 5 mm tjocka och 5 cm långa stickor och plantorka dem eller använd torkapparat.

EFFEKT OCH ANVÄNDNING

Maskros passar inte den som har lågt blodtryck. Läs mera på sidan 64.

Maskrosen är däremot utmärkt för den vars lever är särskilt påfrestad. Den är till hjälp för människor som har hepatit.

Om du jobbar med lösningsmedel kommer du också att ha nytta av maskrosen. Till lösningsmedel räknas bland annat alkohol, starkt lim, målarfärg, starka tvättmedel, bensin och eteriska oljor.

Yrkesgrupper som kan komma i kontakt med lösningsmedel är t.ex. målare, bilreparatörer, bensinstationens folk, folk på möbelfabrikens limsida, frisörer, städare och aromaterapeuter.

Alkoholistens lever är förstås också skadad av lösningsmedlet alkohol.

Jag skulle rekommendera dessa människor att äta 2–3 bitar torkad maskrosrot per dag om vintrarna, och maskrossallad 3–7 gånger i veckan om somrarna för att må bättre.

Maskrosen sätter fart på matsmältningen: en besk smak i munnen ökar salivproduktionen. Det ökar i sin tur vätskemängden i matstrupen. Det i sin



Ängshaverrotens fröboll.

tur ökar magsäckens vätskemängd, vilket ökar på utsöndringarna i gallblåsan och bukspottskörteln. Och det ökar sist på utsöndringarna i tarmarna.

Andra beska örter fungerar på samma sätt. Hit hör bland annat enbär (de skall tuggas för att få fram en besk smak), saft av grapefrukt och olika *Gentiana*-arter.

De starkare beska örterna sänker blodsockret. Det är bra att äta en halv timme efter att du har smakat på något beskt.

Om du tycker dig bli allergisk mot någon ny mat varje vecka är det bra att försöka stärka matsmältningen. Då ska du äta beska örter före varje måltid, bara varm mat, använda milda eller starka kryddor, lämna kalla rätter på tallriken och undvika sötsaker.



Maskrosblommor i en korg.

Om du har en försvagad matsmältning men absolut måste äta sallader, glass eller dricka läsk, värm dem först. Du märker redan efter en vecka eller två att din matsmältning har blivit effektivare. Då kan du igen äta mat som tidigare gav dig olika symptom.

Trots att du kan använda maskros (och andra starka diuretika från växtvärlden) för dess rent diuretiska (= urindrivande) effekt, tycker jag att det är fel. Det är bättre att förstå orsakerna bakom t.ex. vristens svullnad och i stället rikta in sig på dem: stärk hjärtat, levern eller njurarna. Om det inte fungerar kan du låta en läkare undersöka problemet; det kan vara något allvarigare.

Medicinska diuretika tömmer ofta kaliumreserverna. Läkarens rädsla för växtdiuretika är ofta grundlös: maskros, cikoria, kvickrotens rot och kardborre tillför kroppen mera kalium.

Kalium får du också av till exempel tomater och bananer.

Maskrosens blad är mer urindrivande än roten. Maskrosblad finns högt på det "diuretiska indexet": Ge ett örte åt alla som kommer in genom dörren och räkna hur många som måste ursäkta sig för en stund under den följande en och en halva timmen. Omräknat i procent får du då ett diuretiskt index för örteet ifråga. På indexet kommer både björkblad och gullris långt efter maskrosblad.

Eftersom örten är så urindrivande skall teet inte drickas på kvällen — annars kan det franska namnet pissenlit, kissa i sängen, göra sig påmint.

Du får en härligt avslappande olja och salva av maskrosens färska blommor.

Cikoria (*Cichorium intybus*) är som läkeväxt maskrosens like. Dess blad och rot är något mildare än maskrosen, men i gengäld är roten betydligt större.

Odlar du cikoria för att få "maskros"-rot kommer du undan mycket av grävandets möda.

Den riktigt late kan spara ännu mer tid: Köp kaffeersättning (i den finns vanligen maskros- eller cikorierot) eller endiver, som är cikorias unga bladrossetter.

Te på maskrosblad

2–3 tsk färska unga maskrosblad
2 dl kokande vatten

Häll vattnet över örten, låt dra 10 minuter, sila.

Drick 2–3 koppar per dag.

Dekokt på maskros

2 tsk torkade blad eller rötter
2,5 dl kallt vatten.

Koka upp örten och vattnet i en kastrull, låt dra under lock i 12–15 minuter, sila och drick 2–3 koppar om dagen.

Olja och salva på maskrosblommor

Gör först en örtolja på torkad ört, se sidan 18, och gör sedan en salva av oljan, se sidan 22.

Använd som avslappnande salva vid muskel-, rygg- och nackvärk och till muskler som är spända på grund av frustration, ilska eller liknande.

VIKTIGA VERKSAMMA ÄMNEN

I bladen finns bitterämnen, mineraler (bland annat kalium), vitaminerna A, B och C och flavonoider.

I roten finns dessutom inulin (på hösten upp till 40 %, på våren bara 1–5 %). Inulin är ett socker som främjar vår tarmflora men i stora mängder kan det förorsaka magknip och väderspänning.



Ången är översållad av maskrosbollor.

I MATLAGNING

Maskrosen passar dig inte om du har lågt blodtryck. Mera om det på sidan 64.

Bäst är den i olika sallader. Den kan tyckas väl besk i början, men du vänjer dig snabbt vid smaken och så småningom kommer du inte att vilja vara utan maskrosens beskhet.

Då kan du steka rotbitar eller knoppar i smör. Späd på med knaperstekta brödtärningar! Eller lägg maskrosknoppar och -blommor i en miniomelett, eller använd dem i stuvningar och soppor.

Rötterna är godast på hösten: Gräv upp dem, skrubba med en rotborste (du behöver inte få bort det bruna skinet), skiva och stek med smör och/eller skivad potatis.

Bli av med bladens beskhet

Om du vill minska maskrosens beskhet finns ett par knep som du kan pröva.

- Få bladen att blekna genom att mörklägga maskrosen, till exempel med hjälp av en blomkruka.
- Förväll bladen i 2–3 minuter i saltat vatten, häll bort vattnet och ät bladen.
- Späd ut maskrosen med någonting annat, till exempel blad av mjölkört, förvällda nässelblad eller potatismos.
- Låt bladen vara i kallt vatten under några timmar.
- Blad med släta kanter är oftast mildare i smaken än de väldigt sågtandade. Välj de slätkantade bladen när du skördar.
- Skär bort bladens mittnerv, den är beskare än bladens gröna delar.

Sirap på maskros

Gör en örtsirap enligt grundreceptet på sidan 29. Använd hela blommor — du behöver inte rensa bort de gröna delarna.

Det finns ofta små svarta skalbaggar på blommorna. De ger sig av om du lämnar blommorna ute i skuggan i en timme.

Maskrossirap är lite nötig i smaken och där finns lite smak av vanilj — och den är väldigt god. Om den får bli kvar i sin täta glasburk i ett hörn i kylskåpet börjar den under årens lopp allt mer likna honung, både i sin smak, färg och konsistens. Pröva!

Sallad på maskros

50–100 g färska maskrosblad
50–100 g blad av andra vilda grönsaker, så som kirskaål, daggkåpa, svarta vinbär, björk, mjölkört
(50–100 g av butikens sallat, bl.a. huvud-, ekblads- eller bataviasallat)
(fetaost i kuber)
(helt mogna tomater i kuber)
(oliver)
(kokt potatis i kuber)

Blanda.



Maskrosblommor.

Dressingar:

Gräddfil

1–2 msk apelsinjuice
2 dl gräddfil
¼ tsk salt

Yoghurt

2 msk olivolja
2 msk äppelvinäger
2–3 msk turkisk yoghurt (10 % fett)
en nypa socker
¼ tsk salt
vitpeppar, gräslök

Senap

1 msk senap
1–2 msk äppelvinäger
1–2 msk olivolja
en nypa socker
salt, vitpeppar

Mommos special

1 dl billig matolja
1 dl sojasås
2–3 tsk socker
1 tsk vitlökspulver
eller 2–5 krossade vitlöksklyftor
½–1 tsk cayennepeppar

Om du använder färsk vitlök ska du använda dressingens inom 2–3 dagar. Med torkad vitlök håller den en vecka eller två.

Ta 3–4 msk av blandningen till en och en halv liter sallad.

Lök

1 finhackad gul lök
1 hårdkokt finhackat ägg
4 msk olivolja
2 msk äppelvinäger
salt, peppar, dill, persilja

Citron

2 msk citronsaft
2 msk olivolja
salt, peppar
1–2 krossade vitlöksklyftor

Citron 2

saften av 2 citroner
¼ tsk socker
4–6 msk olivolja

Blanda den valda dressingens ingredienser, låt den sedan stå och dra i en timme. Blanda i salladen, servera.

Ersättningskaffe av maskrosrot

Gräv upp rötterna på hösten, skura med rotborste (du behöver inte få bort den bruna rotbarken), skär bort fula ställen och skär i 1 cm stora bitar.

Torka rotbitarna tills de är nästan torra. Rosta dem i en torr gjutjärnspanna.

Om rötterna börjar förkolna blir smaken beskare. Rötterna är färdiga när de är jämnt vackert bruna.

Mal rötterna i mixern eller i kaffekvarnen (det kan finnas en fungerande hos mormor).

Använd istället för kaffe.

Kokta maskrosblad

Koka upp unga maskrosblad, låt dem koka i 10 minuter och häll bort vattnet. Upprepa. Om bladen fortfarande är för beska kan du upprepa ännu en gång. Låt



En sällsynt regelbunden maskros.

svalna. Blanda i gräddfil, salta efter smak och lägg möjligen till lite citronsaft.

Servera med knaperstekta brödtärningar, eller knaperstekt bacon.

ANNAT BRUK

Kortvariga tatueringar

Du kan rita kortvariga tatueringar med den vita mjölksaften från maskrosens rot, blad eller blomstjälkar.

Testa till exempel på insidan av underarmen.

Målningen kommer fram först följande dag; därför är maskrostatueringarna ofta smetiga. De håller sedan i någon dag, om du inte skrubbar bort dem genast.

Också saften av skelört (*Chelidonium majus*) ger kortvariga tatueringar. Dess saft är granngul, och målaren ser sitt konstverk genast. Färdiga skelörtstatueringar håller vanligen inte över natten.

Den knallorangea saften från sömntutans rot (*Eschscholzia californica*) kan också användas till tatueringar. De syns genast, men håller en ännu kortare tid än skelörtens.

Saften av dessa örter är inte farlig på huden trots att man använt den för att få bort vårtor.

Vårtor

Ta saften av någon av de ovannämnda örterna och lägg den på vårtan några gånger per dag under någon veckas tid. Om du har många vårtor betyder det att ditt immunförsvar är svagt. Använd då örter som hjälper mot virus, till exempel krossad färsk johannesört.

En del homeopater tycker att en enskild vårta tyder på ett djupare problem. Tar du bort vårtan kommer problemet fram annanstans, oftast i en allvarligare form.

Blås en fröboll

Om du kan blåsa alla frön från en fröboll med ett enda andetag får du önska dig något — och du har bevisat att du har starka lungor. Om du vill förbättra dina chanser skall du blåsa på bollen underifrån. Välj en torr nästan övermogen boll. Om du inte lyckas nu heller är det bara att fortsätta tills du lyckas blåsa bort alla frön.

Och förstås: din önskning uppfylls mycket snabbare om du blåser fröna över till grannens maskrosfria gräsmatta.

VARNINGAR

Maskrosen är besk, vilket gör att gallblåsan utsöndrar mer galla. Om du har stora gallstenar kan en ökad gallutsöndring skölja dem utåt. Undvik då örter med bitterämnen — inklusive maskros.

Lågt blodtryck

Om du har lågt blodtryck skall du undvika regelbundet bruk av både maskros och cikoria. Undvik också ersättningskaffe med dessa växter.

Både maskros och cikoria är starkt urindrivande.

Det kan sänka ett redan lågt blodtryck så mycket att du kan få yrsel, det blir svårare att vara i stark värme, du kan inte längre bada bastu, och risken finns att du svimmar.

Om du har lågt blodtryck är det bra om du äter mera salt (du har ett konstant underskott av natrium), mera grönsaker och proteiner. Rör på dig och undvik snabba kolhydrater.

Och använd mindre diuretiska leverstärkande örter än maskros.



Blåst.