



Trädgårdsutställning AVE Maria

Osprey Farm Studio öppnar sin femte odlingsäsong 2023 med en medeltida trädgårdsutställning "AVE Maria".

Trädgårdsutställningen är en hyllning till vår hembygds historia och kom till i inspiration av Vårfruberga kloster i vår närhet på Fogdön, klostrens betydelse för vår trädgårdsutveckling samt Vår Fru / Jungfru Marias betydelse för främst kvinnorna. Det finns ett flertal böner och musik med titeln AVE Maria som förknippas med Marias bebådelse.

I rosenkransen, en samling katolska böner och radband motsvarar en radbandskula varje läst Ave Maria bön. Kulorna tillverkades ibland av rosor. Rosen är symbol för tystlåtenhet, i den tysta bönen betraktades de stora mysterierna. Det fanns många "Mariaväxter" som var fulla med symbolism av tro, hopp och läkning.

Maria var kvinnornas främsta beskyddare och man offrade blommor, mat och kläder till henne vid nedkomster, sjukdom och svåra förhållande. Mariaväxter fick nya namn under reformationen och Mariadyrkan, hennes altare togs bort från flertal kyrkor. Vidskepelsen kring Maria och offergåvorna till henne ansågs farliga.

I samklang med Strängnäs 500-årsresa: Gustav Vasa valdes till Sveriges konung i Strängnäs 6 juni 1523. Nya tiden, reformationen inleddes och ett flertal kloster tvingades stänga. Vårfruberga kloster stängdes 1527. Växter som kommit via klostervärlden spred sig över riket vilket vi fortfarande gläds åt idag.

Kyrkobuketten

Kyrkokvasten bestod oftast av 2-9 dofter. Den användes främst av tre skäl: hålla sig vaken under en lång gudstjänst på latin, dämpa odörer från församlingsborna i den fullsatta kyrkan och för att hylla Jungfru Maria. Vanliga växter i denna bukett var Gulmåra, Lavendel, Åbrodd, Salvia, Krusmynta och Hjärtansfröjd (Citronmeliss som är lugnande). Midsommarbuketten är en kvarlämning av denna tradition.

Mat på bordet

Den huvudsakliga grödan som odlades var spannmålet korn. På 1500-talet odlades råg och veteodling mindre än 1% i Sverige av de äldre sorterna enkorn och emmer. Till vardagsmaten hörde välling på korn/råg, soppor och grytor på korn, ärtor och grönsaker. Salt sill och fisk från Mälaren fanns det gott om medan kött bjöds på festligare tillfällen. Rovor, bönor och ärtor åt man samt moroten som var vit eller lila, selleri, frukt och bär. Med kunskapen från klostren kom smaksättning och kryddor. Vi har klostren att tacka för många växter: t ex dill, purjolök, fänkål, senap, pepparrot, anis, basilika, salvia och koriander. Det var vanligt att torka växter, frukt och bär för att räcka till vintern. Ölbrygging på korn och humle var viktigt då man kunde i ölet lagra näring och kalorier under en längre tid.

Grön visdom - Hälsa under Medeltiden

I naturen finner vi hälsa och läkning. Naturens skafferi bjuder på ett grönt apotek/ officinalis på latin och här finns kunskap som vi kan betänka och hämta inspiration.

I texten följer ett urval anekdoter till växter som finns med i utställningen: växthistoria och berättelser från gammal visdom: vad man visste, hur man tänkte och gjorde förr och en del görs än idag. Håll till godo..

Hildegard af Bingen 1098-1179 blev omtalad redan på sin tid. Hon utbildades i ett benediktinerkloster och blev senare själv abbedissa i Rupertsberg-klostret nära floden Rehn och Bingen i södra Tyskland. Hon var tonsättare, mystiker, predikant och författare under medeltidens Tyskland. Hon lyckades med att få sin samtid att tänka ”sjukdom är inte ett straff av Gud utan en prövning”. Därmed blev det möjligt att bota och behandla sjukdomar. Hildegard hade en modern syn på levnads- och kostvanor: ”Era livsmedel skall/bör vara era läkemedel!” Hon varnade för omåttligt ätande och allt för mycket alkohol ”.. en myckenhet av fet mat och kött skadar blodet.”...

I en av Hildegards texter i Liber Scivias skrev hon vackert om grönskans kraft:

”Grönskan är det jordiska uttrycket för det himmelska solljuset och det är i grönskan som jordiska varelser upplever fullbordan, som är både fysisk och gudomlig. Grönskan är det lyckliga övervinnandet av dualismen mellan fysiskt och gudomligt.”

Akleja / *Aquilegia vulgaris* gamla sorterna är blå, vita och rosa. Den kallades Vår Frus handskar som symbol för renhet. Fröna har en giftig blåsyra och dekokter på den användes för att avlägsna löss och skorv i hårbotten. Aklejan ansågs även skörbjuggsförhindrande och aptitretande.

Balsamblad / *Tanacetum balsamita* kallas även luktsalvia, bondsalvia eller svensk salvia. Den användes som malmedel, i kyrkobuketten och som psalmboksblad. De används även som smaksättning i matlagning med vackra blad som dekoration. Medicinskt stärkande medel för magen och som botemedel mot baksmälla. Te är bra vid förkylning och sura uppstötningar. Beslag på mindre sår och smaksättare till öl före humle.

Blodtopp / *Sanguisorba officinalis* kallas även pimpinell. Den blodröda blomställningen var ett tecken på att växten var verksam mot blödning. Innehållet garvämne har en blodstillande verkan. Den skalade roten kan läggas på lätta brännsår och tandköttinflammation, behandling av sår och hemorojder. Den har



Aquilegia vulgaris

även använts mot diarré, rabies, samt sten- och grusplågor i urinvägarna. Späda blad kan ätas i sallad.

Cikoria / *Cichorium intybus* användes främst som medel för magen, levern och gallan. Växten innehåller bitterämnen som stimulerar aptit och matsmältning och har en renande verkan på urinvägarna. Rostad cikoriarot har använts som kaffesurrogat och odlats i stor skala. Rötter kan kokas och ätas som grönsak. Blommorna är ätbara.

Citronmeliss / *Melissa officinalis* kallas även "hjärtans fröjd". Den stärker hjärtat, sänker blodtrycket och lättar upp humöret. Antidepressiv växt skulle vi kalla den idag. Melissa kommer av Meli som betyder honung och är en bra foderväxt för bin. Lugnande te.

Dinkel / *Triticum spelta* är det bästa kornet enligt Hildegard af Bingen. "Det är kraftfullt och mer behagligt än andra korn för det bildar äkta kött och äkta blod och gör människans ande munter och glad. Till sjuka: dinkelgröt med smör och äggula. Det läker honom inifrån som en beprövad salva."

Hjärtstilla / *Leonorus cardiaca* är ett medel mot hjärtklappning och smärtor i hjärtat och mot mens- och klimakteriebesvär.

Humle / *Humulus lupulus* odlades både för medicinskt ändamål och för ölframställning. Humlekottarna är sömngivande och innehåller östrogenliknande ämnen. Kottarna ger smak och beska till ölet samt har en konserverande effekt. Humle faller ut proteiner som filtreras bort så att ölet blir klarare. Artnamnet "lupulus" betyder varg och syftar på att humlen betar sig som ett vilddjur, växer kraftigt och kväver andra växter.

Isop / *Hyssopus officinalis* blad innehåller eteriska oljor, som ger växten en stark behaglig doft. Används mot astma och andningsbesvär. Den motverkar även bakterier och virus.

Kirskål / *Aegopodium podagraria* odlades som foderväxt och grönsak. Läkemedel mot gikt, podager därav namnet.

Krusmynta / *Mentha Spicata* är en växt med stark myntasmak i bladen. Te av dessa är uppiggande. Användes ofta för att dämpa lustarna och vid mjölkstockning.

Kummin / *Carum carvi* fröna innehåller kumarin, ett ämne som är kramplösande och motverkar gasbildning. Den användes i svårsmält föda som ost, kål och tungt bröd. Fin kryddsmak.

Kungsljus / *Verbascum thapsus* blommor innehåller mjukgörande och lenande ämnen, som mildrar vid hosta och användes som salva vid eksem och sårsläkning. Stjälkarna torkades och användes som ljusvekar eller som fnöske vid braständning. Hela den torkade växten doppades i tjära eller beck och blev då en fackla, därav namnet Kungsljus.

Kvanne / *Angelica Archangelica* är den enda växt som vandrat från nordiska fjällvärlden ner till Sydeuropa där den blev viktig medicinalväxt och ingrediens i klosterlikörer. För samerna har den varit den ”enda” grönsaken under vintertid. Nyttjades tidigt mot skörbjugg som orsakades av C-vitaminbrist, feber, förkylning och diaréer. Stjälkar och blommor kan ätas kokta. Latinska namnet säger att kvanne fått sin läkande kraft av änglar, ärkeängeln och man trodde den kunde hejda medeltida pesten.

Kål / *Crambe maritima* Vildkål, strandkål har förädlats till dagens olika kålsorter. Under medeltiden var det mest bladkål. Kål är sårhälsande, bakterie- och inflammationshämmande. C och A vitaminrik. Kål och rovor var en basföda, vad gäller kolhydrater.

Kärleksört / *Sedum telephium* är en fetbladig växt vars blad och kolhydratrika rötter går att äta, torkas och malas till mjöl. Färska krossade blad lades som lindring på sår och lätta brännskador. Örtan har använts på olika sätt för att påvisa kärlek.

Körsbär / *Prunus cerasus* Gammalt recept: 20 fågelbär/körsbär motsvarar två aspirin och botar huvudvärken. Körsbär innehåller antocyaniner.

Lavendel / *Lavandula angustifolia* har odlats i Sverige sedan 1400-talet. Blommorna användes redan under antiken som parfym och tillsats i tvättvatten. Lavendel syddes in i läder för att hålla löss och loppor borta. Eteriska olja i lavendel har en medicinsk verkan. Utvärtes ökar den cirkulationen och lindrar muskelsmärter och reumatism. Invärtes har den lugnande effekt vid oro, yrsel, migrän och insomningsproblem.

Libbsticka / *Levisticum officinale* är en jätte i trädgården. Den kan bli två meter hög. Rot blad stjälk kan ätas och har en stark smak, används gärna som smaksättare i buljong. Det räcker med ett litet blad. Stjälkarna kan ätas råa som sparris eller kokas. Roten är bra mot munsår och luftvägsbesvär. Man gav korna libbsticka för att bli med kalv och ge bättre mjölk. Den ansågs bota könssjukdomar samt förhöja könsdriften.

Lin / *Linum usitatissimum* tillhör världens äldsta kulturväxt. Odlades i Egypten 5000 år sedan. Fibern användes till textilmaterial. Ur fröet pressas olja. Fröna är laxerande. Lingröt lades som omslag på diverse skador.

Lungrot / *Chenopodium bonus henricus* är en proteinrik mållavväxt. Bladen äts kokta som spenat och är rika på järn, vitaminer och mineraler. Roten ansågs nyttig för lungorna och som sårhälsande. Henrik IV, var en populär engelsk kung på 1400-talet, som ömmade för de fattiga och uppmanade dem att odla denna nyttiga växt.

Läkemalva / *Althea officinalis* innehåller ämnen som är uppmjukande och läkande för huden och som ingår i hostmediciner. Roten innehåller naturligt socker och av dem kunde man göra karameller. De första ”marshmallows” gjordes av socker, extraherat ur läkemalvans rot. Marsh betyder fuktig mark och mallow betyder malva.

Malört / *Artemisia absinthium* ökar aptit och bättrar på matsmältningen. Det är dom blommande topparna som används. Brännvin med malört kallas besk och intogs som magstärkande medicin eller aptitretare före maten. Malört ingick i vermut och absint. Örten har antiinflammatoriska egenskaper som används vid blodsutgjutelser och utslag. Munkarna hade malört i sitt bläck för att skrifterna inte skulle bli uppättna av mal. I garderoberna användes malört som luktämne mot mal därav namnet.

Morot / *Daucus carota* Den vilda första moroten var vit. De som odlades i klosterträdgården var lila till färgen. Den orangea kom först på 1700-talet. Morot är A-, B- och C-vitaminrik. Den kunde förvaras länge.

Nejlikerot / *Geum urbanum* Rotens lukt och smak påminner om kryddnejlika. Snus kunde framställas med krossad nejlikerot och lugnande humlekottar. Den kunde även läggas i öl och vin för att förbättra smak och hållbarhet. Inom folkmedicinen har roten använts som magstärkande och febernedsättande medel samt mot infektioner och insektsbett. Unga stjälkar och blad kan användas som krydda och soppsösa.

Ringblomma / *Calendula officinalis* Calendula betyder kalender och blommor hela året i mildt klimat. Blomman symboliserar gyllene glorian runt Marias huvud. Frön innehåller olja som kan blandas med svinister till en salva mot inflammerade sår. Extrakt av växten som användes invärtes påverkade matsmältningen positivt och är svett och urindrivande, lugnande och sänker blodtrycket. Idag är det vanligt att låta blombladen dra i rapsolja ljusst i fönstret några veckor för att sedan blandas med bivax till en salva som är mjukgörande och antiseptisk.

Ros / *Rosa* har många fina egenskaper. Doften anses ha förmågan att öka vidsyntheten och toleransen samt värma hjärtat. Bladen innehåller eteriska oljor som används som doft- och smakextrakt. Doften är lugnande med antidepressiva egenskaper.

Rosmarin / *Rosmarinus officinalis* innehåller eteriska oljor som hjälper mot magknip, väderspänning, huvudvärk, depressioner och är cirkulationsfrämjande. Det är en fin krydda i matlagningen.

Rova / *Brassica rapa ssp.* var en förädling av åkerkål, rik på kolhydrater och har en söt smak. Rovan var basmat under medeltiden. Den ersattes av potatisens intåg på 1700-talet.

Salvia / *Salvia officinalis* ”salvare” betyder bota och läka. Allmänt läkemedel som är lugnande, antiseptiskt och kramplösande, samt en smaklig krydda.

Selleri / *Apium graveolens* innehåller vitaminer och mineraler. Medicin mot reumatism och är urindrivande, bra vid urinvägsinfektioner.

Vallört / *Symphytum officinale* innehåller Allantoin som är en sår-läkande och inflammationshämmande substans. Vallört har traditionellt använts som läkeört: invärtes mot diarré och blodspottning, utvärtes för behandling av ben, brosk och vävnader. Anses hjälpa vid värk i leder och muskler, eksem,

svårläkta sår, akne, brännskador och skavsår. Vallörten är perfekt grüngödsling då den innehåller mer kväve, kalium och fosfor än stallgödsel gör. Läger växten i vatten någon vecka och använder som näringsvatten.

Viol / *Viola odorata* Violen blev tidigt en symbol för sankt Valentin, som var präst i Rom under romartiden. Han avrättades år 269 e Kr som straff för att han vigte kristna par. Innan han avrättades var han fängslad och utanför Valentins fängelsefönster växte violer, vilka han lär ha tagit, pressat saften ur dem och använt det som tusch när han skrev brev till sina medfångare. Traditionen att fira sankt Valentin den 14 februari går tillbaka till slutet av 400-talet. Datumet är dagen han avrättades.



I antikens Grekland symboliserade violen, *Viola odorata*, Afrodite och i Rom var det Venus blomma.

När sedan kristendomen kom började violen symbolisera Jungfru Marias blygsel och ödmjukhet.

Violer var populära i Rom, till exempel hade Plinius den yngre en hel terrass med luktvioler i sin trädgård. Under antiken dekorerade man också gärna med violer till fest. Den odlades i mängd i violarier i Rom för att användas som smaksättare i vin. Viol sades också bota alkoholism.

I Arvid Månssons örtabok från 1620-talet är violen en av de första medicinalväxterna han tar upp. Den har tolv nyttor, bland annat hjälpte den mot överansträngda ögon, ormbett och sårrota, den hjälpte också mot baksmälla.

Violen var användbar på flera sätt, den medeltida läkekunniga nunnan Hildegard av Bingen rekommenderade viol mot melankoli. Källa: Ulrika Flodin Furås

Vinruta / *Ruta graveolens* Hildegard av Bingens recept: ”En person som är så liderlig att han näppeligen kan hålla sin säd tillbaka och som allt för länge tvingats hålla igen den att han blivit sjuk av det, bör ta vinruta och malört och pressa saften ur bladen. Till denna saft tillsätts honung och lika mycket vin som växtsaft. Detta bör uppvärmas fem gånger och intagas efter en måltid.”

Vitlök / *Allium sativum* Hildegard propagerade för vitlöken som ”har den rätta värmen och växer ur daggens styrka och den har tillväxt under natten. För friska och sjukas är den hälsosammare att äta än vanliga löken och den måste ätas rå, för om någon kokar den blir den, så att säga, som fördärvat vin”

Åbrodd / *Artemisia abrotanum* Abrotus betyder gudomlig och odödlig. Växten har en stark sötaktig doft som håller ohyra borta. Den har använts flitigt mot ormbett, mask, ohyra och skullighet. Drack man den urpressade växtsaften med ättika skulle man inte tala i sömnen. Ny forskning visar att Åbrodd har slemlösande och muskelavslappande verkan. Åbrodd tillhörde även kyrkobuketten.

Åkerbär / *Rubus arcticus* Åkerbär växer i hela Norrland men inte i fjälltrakterna, ofta i kanten av åkrar därav namnet. De har högsta innehållet av sackaros bland de svenska bären. Bären har en kylande och läskande effekt och användes som en välsmakande feberdryck. Av bladen kan man tillreda te. Bären kunde man köpa torkade på apotek och användes även mot skörbjugg.



Mariaväxter

I Sverige finns 60-tal växter anknutna till Vår Fru/Jungfru Maria som hade en symbolisk och religiös betydelse i människors liv, djuren och människans fruktbarhet och markens bördighet. Mariaväxterna var fulla med symbolism av tro, hopp och läkning. De förekom rikligt i böcker och medeltida målningar t ex den vita liljan i bebådelsescenen, Ave Maria ovan som var ett vanligt motiv.

Mariagröten beströddes med vildrosblad och lagades till den nyförlösta kvinnan för att bringa lycka. Jungfrulin *Polygala vulgaris* en inte så vanlig vilt blommande växt som förknippas med kvinnliga textila sfären där Maria var viktig ledsagare vid spinnrocken. Daggkåpan *Alchemilla ssp.* en av de tidigaste Mariaväxterna med egenskapen uppsamling av vatten, kåpan blev en kopp som även förvandlades till en skyddande mantel. I Marias fotspår växte aklejan fram. Kanske hade Vår fru /Jungfru Maria just passerat förbi.

Madonnaliljan / *Lilium Candidum* Detta var jungfru Marias blomma. Den målades och var en viktig symbol i Jungfru Marias bebådelsescener. De vita kronbladen står för renhet och oskuld. De gula ståndarknapparna är hennes själ. De nedåtböjda bladen symboliserar Marias fromma sinnelag, doften av gudomlighet. Samtidigt hade man nytta av Madonnaliljan. Lök och rot innehåller ett slem varav man gjorde hudsalvor att nyttjas vid amning och förlossning.

Smultron / *Fragaria vesca* Smultron låga växtsätt symboliserade ödmjukhet. De tredelade bladen treenigheten. De fem kronbladen Marias fem bokstäver. Vita färgen i blomman för hennes renhet. Det röda bäret för moderskärlek. Blommor och frukt samtidigt symboliserade jungfrufödelsen. *Källa: Gunnar Widæus anteckningar*

Madonnalilja, Ros, Daggkåpa, Akleja, Iris, Mariatistel, Kungsljus, Brudbröd, Salvia, Ringblomma, Fingerborgsblomma, Smultron, Förgätmigej, Gullviva, Tusensköna, Viol, Liljekonvalj, Vårlök, Morgonstjärna, Snödroppe, Snölocka, En, Jungfrulin, Gulmåra, Gullklöver, Kråkvicker, Blåklocka, Oxtunga, Mandelblom, Käringtand

Exempel ovan är på Mariaväxter som finns i ett dokument delat av Svenska Kyrkan

<https://www.svenskakyrkan.se/filer/989996/>

[Broschyr%20Maria%20C3%A4xter%20endast%20bild%20och%20v%C3%A4xtnamn%2010602.pdf?id=2231734](https://www.svenskakyrkan.se/filer/989996/Broschyr%20Maria%20C3%A4xter%20endast%20bild%20och%20v%C3%A4xtnamn%2010602.pdf?id=2231734)

Källor till trädgårdsutställningen AVE Maria 2023

Föreningen Vårfruberga kloster 2012. Älskade döttrar på Fogdön

Föreningen Vårfruberga kloster / Widaeus, Gunnar. Medeltida klosterliv på Fogdön – rapport från ett symposium om Fogdö och Vårfruberga kloster i augusti 2012

Ljungqvist, Kerstin 2007. Nyttans växter

Israelsson, Lena 2008. Klosterträdgårdar: himmelska platser på jorden

Herjulfsdotter, Rita 2013. Mariaväxter i folktron

Ulrika Flodin Furås 2023. Växternas symbolik

Andrea Mattioli 1600. Kreuterbuch KB-Roggebiblioteket

<https://www.youtube.com/watch?v=gxaM6o9PkiM>

<https://www.svenskakyrkan.se/filer/989996/Broschyr%20Mariav%C3%A4xter%20endast%20bild%20och%20v%C3%A4xtnamn%20210602.pdf?id=2231734>

<http://www.kunskapskokboken.se/3.11087/varufakta/om-vete/>

<https://www.kungligaslotten.se/regentlangd/gustav-vasa.html>

<https://www.ksla.se/wp-content/uploads/2012/06/Centrala-och-officiella-svenska-spannm%C3%A5lsm%C3%A5tt-fr%C3%A5n-1500-talets-mitt-till-1665.pdf>

Deltagarna i Trädgårdsutställningen AVE Maria 2023 140 kvm och ca 300 plantor

Akleja Blue Star *Aquilegia x cultorum*
Allåkerbär *Rubus arcticus ssp.*
Balsamblad *Balsamita major Compositae*
Cikoria *Cichorium intybus*
Daggkåpa *Alchemilla vulgaris*
Fransk Dragon *Artemisia dracunculus*
Hjärtstilla *Leonurus cardiaca*
Humle Korsta *Humulus Lupulus*
Humle Hulla Norrgård *Humulus Lupulus*
Iris Germanica Immortality
Iris Germanica Black
Johannesört *Hypericum perforatum*
Kamomill *Matricaria chamomilla*
Krusmynta Grönmynta *Mentha Spicata*
Kryddsalvia *Salvia Officinalis*
Kungsljus *Verbascum thapsus*
Kvanne Garden *Angelica archangelica*
Kärleksört Matrona *Hylotelephium*
Lavendel Munsted *Lavandula augustifolia*
Libbsticka *Levisticum officinale*
Lungrot *Blitum Bonus Henricus*
Läkemalva *Althaea officinalis*
Madonnalilja vit *Lilium Candidum*
Malört *Artemisia absinthium*
Nejlikerot Mai Tai *Geum*
Nejlikerot *Geum Urbanum Benektinerrot*
Pimpinell Blodtopp *Sanguisorba minor Rocaceae*
Ringblomma *Calendula officinalis*
Rosmarin *Rosmaranus officinalis*
Röllika *Achillea millefolium*
Smultron *Fragaria vesca*
Solaris vin *Vitis vinifera*
Spiskummin *Cuminum cyminum*
Stenkyndel *Calamintha nepeta*
Timjan *Thymus vulgaris*
Tusensköna *Bellis perennis*
Viol *Viola odorata*
Vinruta *Ruta graveolens*
Zilga vin *Vitis vinifera*
Åbrodd *Artemisia abrotanum L.*
Äkta Vallört *Symphytum officinale*
Äppelros Magnifica *Rosa Rubiginosa*



Bellis perennis

Ett stort TACK till utställningens samarbetspartners:

Föreningen Vårfruberga Kloster / Fogdöns Hembygdsförening /
KB – Roggebiblioteket / Lisen Sundgren / Ulrika Flodin Furås

Ett extra stort tack till Gunnar Widaeus för delgivning och kunskap i botanik



Projektledare, text & layout :

Ina M Andersson
Osprey Farm Studio

2023

AVE Maria 1523-2023



Lavandula angustifolia, Kriuterbuch KB/ Roggebiblioteket