

Tema 4. Naturen i ett föränderligt landskap

FAKTABLAD N9. Havtorn (*Hippophae rhamnoides*)

Havtorn är en buske eller ett litet träd med långsmala blad som är mörkgröna på ovasidan och silverglänsande på undersidan. Havtorn har torniga grenar och blommor på bar kvist. Blommorna är oansenliga, medan frukterna som mognar på hösten är vackert orange. Havtorn har skilda han- och honplantor.

Havtorn är sedan länge känt som en medicinalväxt med många olika läkande egenskaper. Bären har använts för att bota och lindra torra slemhinnor och sår. Det ska också ha positiva effekter på immunsystemet samt verka strålningsskyddande på huden. Bären är eftertraktade, men de taggiga grenarna gör dem svåråtkomliga.

Bären innehåller många olika näringsämnen som är viktiga för människan: rikligt med C- och E-vitamin, flavonoider och nödvändiga fettsyror. Det är bärens C-vitaminhalt som gör dem speciellt värdefulla. En annan positiv egenskap hos havtorn är att det har låg sockerhalt. Detta gör bäret surt och beskt, men med tillsats av lite socker får man lätt mycket goda rätter av havtornsbären. Havtorn används också inom kosmetikaindustrin. Fröna innehåller rikligt med olja som används vid tillverkning av hudkrämer.

Havtorn växer långsamt på utsatta lägen i den yttersta skärgården på karga berghällar och trädlösa skär. Det hör till de första arterna som intar stränder som landhöjningen blottlägger. Havtorn är en tålig växt; den klarar solsken, storm, köld och ett näringsfattigt växtunderlag, men när andra buskar och träd får fotfäste trängs havtornet ut. Däremot hjälper havtorn andra växter att få fotfäste eftersom dess rotknölar binder kväve i marken och på så sätt gödslar den.

Ännu för ett par år sedan fick havtornsbär pressas endast under bestämda tidpunkter i Finland. Med havtornspressen kan man pressa saften direkt ur bären på flaskor. Numera får man plocka och pressa havtorn när som helst, men man ska vara varsam. Man får inte bryta av kvistar eller förstöra buskar.

I Höga Kusten-området förekommer inte havtornen, däremot både norr och söder om längs svenska ostkusten.



Foto: Patricia Rodas/Dragos Alexandrescu



Foto: Anita Storm.



Foto: Anita Storm.