

LÆR OLIEHØR AT KENDE



Oliehør – eller Almindelig hør er en af vore ældste kulturplanter, som kan spores helt tilbage til det gamle Egypten for mere end 6.000 år siden. Den er blevet dyrket for både frøolien, som presses til linolie – og for plantefibrene som bruges til produktion af bl.a. linned og garn.

Hør er en spinkel, opret, etårig plante med klart blå blomster, som bæres i små stande for enden af stænglen. Rodnettet er fint forgrenet og dybtgående. Stænglerne er tynde og elastiske. Bladene er spredte, helrandede og elliptiske.

Hørfrøene sidder på blomsterstænglen i en femrummet kapsel med to blanke brune frø i hvert rum. De ovale frø er glatte, blanke og brune og omkring en halv centimeter lange.

Traditionelt anvendes hørfrø mod forstoppelse, irriteret tyktarm, samt symptomer på mave- og tarmkatar. Udvortes anvendes omslag af hørfrø på smertende og betændt hud. Den afførende effekt, samt den helbredende virkning på maveproblemer er eftervist videnskabeligt.

Videnskabelig dokumentation tyder også på, at hørfrø kan mildne symptomer i forbindelse med overgangsalderen og muligvis reducere væksten af kræftsvulster hos patienter med brystkræft.

Hørfrø anses for at være meget sunde og anvendes i f.eks. brød, men er potentielt giftige i store mængder.



Hør og insekterne

Planten er en god nektarplante og de næringsrige hørfrø giver vintermad til smådyr og fugle og de små, kuglerunde frøstande giver vinterly til de mindste overvintrende insekter. Frøene spirer villigt på egnede voksesteder.

Sådan dyrker du alm. hør:

Hør skal sås tæt i god jord med et dybt muldlag. Jo tættere planterne står, jo finere bliver planternes hørtaver.

Hør vil gerne sås, når jorden er lun, så du kan med fordel vente med at så til maj-juni. Udsås i 1 cm dybe riller og jorden tromles eller trykkes, så god jordkontakt opnås.

Planten blomstrer over en længere periode, men hver blomst holder kun nogle få timer.

Planten laver jordtræthed allerede efter ét år, så den bør udsås forskellige steder.

