
Bergmynte

TIDLIGERE I TIDSSKRIFTET

JULIE DIDRIKSEN

julie.didriksen@tidsskriftet.no

Tidsskriftet

I Tidsskriftet nr. 30/2001 finnes en artikkel om *Origanum vulgare*, bedre kjent som bergmynte på norsk. Den blir vanligvis rundt 40 cm høy, er flerårig, og her i landet er den vanligst rundt Oslofjorden og på Østlandet – selv om den også er å finne i lune og beskyttede strøk på Vestlandet og oppover mot Nordland. Og som det latinske navnet gir et hint om, kjenner du den muligens best som krydderet oregano (Tidsskr Nor Lægeforen 2001; 121: 3667).

Bergmynte – en lege- og krydderplante

Kjell A Nøkleby



Illustrasjonsfoto: imageBROKER/NTB

(...) Bergmynte hører til leppeblomstfamilien. Blomstene er rødlilla, og hele planten har en sterkt aromatisk lukt. Bergmynte kalles også kung, et navn som trolig er avledet av cunila (lat. plante med sterk lukt) (1) og som også er benyttet om dens nære slektning merian (2). Bergmynte er en varmekjær plante. Den liker seg dårlig på dyrket mark og foretrekker sørvendte, solvarme berg (1, 3, 4). Plantens latinske navn er *Origanum vulgare* der slektsnavnet er sammensatt av oros (gr. fjell) og ganos (gr. pryde) (1, 5).

«Med sin spesielle kraft skulle bergmynte verne kvinnen mot trolldom når hun var mest utsatt for mørkets makter, som under brudeferd og i barsel»

Bergmynte har vært brukt som legeplante siden klassisk tid (1). Middelalderens folkemedisin gjorde utstrakt bruk av planten (3–5). Med sin spesielle kraft skulle bergmynte verne kvinnen mot trolldom når hun var mest utsatt for mørkets makter, som under brudeferd og i barsel (1, 4, 5). Knust og blandet med honning var den god mot hoste, halsbyll og gulsott. Saften ble drukket mot spolorm, og et avkok skulle skjerpe synet.

Planten inneholder flyktig olje (0,5 %) med varierende fenol-innhold (tymol og karvakrol), garvestoff, kaffesyre og seskviterpener. Drogen, herba organi (blad og blomster) var offisinell her i landet frem til 1963 (6).

Bergmynte gir et ikke ubetydelig bladkrydder, oregano. Oregano er i våre dager best kjent som pizzakrydder, men kan benyttes også i supper samt til kjøtt og blodmat.

REFERENCES

1. Fægri K. Norges planter. Bd 2. Oslo: Cappelen, 1960.
2. Johanssen J, Nygaard M, Schreiner E. Latinsk ordbok. 3. utg. Oslo: Cappelen, 1965.
3. Arbo Høeg O. Planter og tradisjon. Oslo: Universitetsforlaget, 1975.
4. Ryvarden L. Norges planter. Bd 3. Oslo: Cappelen, 1994.
5. Wischmann F. Ville planter i Norge. Oslo: Forlaget Det Beste, 1986.
6. Arbo Høeg O. Våre medisinske planter. Oslo: Forlaget Det Beste, 1984.

Publisert: 7. november 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.0526
© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 25. juni 2026.