



# Ryckning, torkning och fröreppning

---



*Kära linvän!*

*Det var några veckor sedan ni senast hörde från oss. Vi hoppas att ni har en fin sommar och att det växer "redigt" i linlyckorna. I det här brevet berättar vi om skörd eller så kallad ryckning, torkning, fröreppning och tröskning.*

### **Att skörda linet**

Det är linets utseende som bestämmer när det är dags att skörda. Vi har sått vid olika tillfällen, på olika plaster och med olika förutsättningar varför skördetiden blir därefter. I augusti börjar det bli klart.

*"Då bladen hade fnasat sek nere på stänglarne och knepela lyste bruna, skulle hören röstas."*

Så sa man i Västergötland förr i tiden. Hör är lin på västgötska och knepel är fröhus.

Hur vet jag när det är dags att skörda? Det finns några saker du kan titta efter. Har frökapslarna börjat gulna? Har bladen nedtill på stjälken, upp till en tredjedel, börjat falla av? Då är det dags. Du kan också testa om linet är moget genom att ta en frökapsel och mosa mellan fingrarna, börjar fröerna bli bruna är det tid att rycka

linet. Det går att skörda linet tidigare och då få fibrer men inget frö. När du rycker linet tar du tag i en handfull lin, ungefär på en tredjedel av linstråts längd upp från marken. Ryck upp med rötterna! Linfibrerna går ända ned i rötterna och dem ska du vara rädd om.

Bunta ihop linet, håll rötterna jämna, knyt om med ett par linstrån eller ett snöre. Knyt ihop buntarna korsvis och häng dem över ett staket eller linkande för att torka, eller ställa dem mot en solig vägg. Vid ryckningen är det fint att göra olika typer av grön slöjd, kransar och annat vackert av linet. På hemsidan har vi samlat ihop lite inspiration.

När linet har torkat är det dags för frörepa.

### Frörepa

Frörepa är ganska enkelt. Det handlar om att skilja frökapslarna med frön från linstrået.

Det finns ett särskilt redskap för denna syssla, det är en frörepa eller linrepa. En linrepa hör inte längre till hemmets standardutrustning. Men det finns saker som vi har hemma som går att använda på samma sätt. En bärplockare fungerar utmärkt.

Eller du kan göra en frörepa. Slå grova spikar i rad på en bräda och du har gjort en frörepa. Beskrivning finns på [365slojd.se](http://365slojd.se)

Sätt fast frörepan på en lång planka och lägg den på två stolar. Lägg ett lakan under frörepan som samlar upp alla frökapslar. Tag en linkärve i handen, lägg knippet på frörepan och dra till. Håll stadigt om linbunten så att linstråna inte glider isär. Nu lossnar frökapslarna från linhalmen. Fortsätt att dra linbunten genom frörepan tills alla frökapslar har fallit av. De ligger nu på lakanet.

Frörepa kan man göra tillsammans och det är bra att sitta en person på var sida om själva "kammen" och dra knippena igenom kammen växelvis.

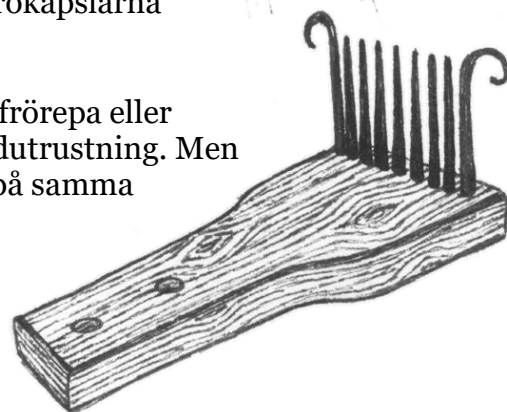
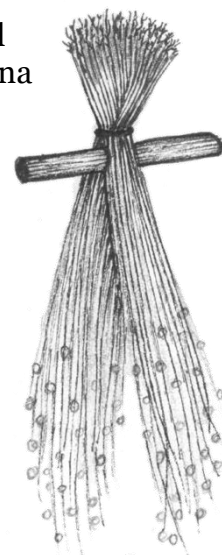
### Tröska

Ett annat sätt att ta bort frökapslarna är att kavla bort dem. Man kan då tröska samtidigt. Lägg linknippets överdel där frökapslarna sitter på ett tyg eller i en tygpåse (örngott), använd en kavel och kavla på frökapslarna. Ruska knippet lite så faller fröerna och agnarna bort. Rester av frökapslarna kommer att sitta kvar på strået men det gör ingenting. När du har dina frökapslar vill du få ut så många fröer som möjligt ur kapslarna.

För länge sedan om det var missväxt och skörden slog fel, kunde fröhusen tas tillvara och användas till nödbröd.

Inga Tsernova har tillsammans med Linodlarföreningen Fransåker gjort en film om ryckning och torkning. Följ länken för att se filmen:

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



## Vad kan vi göra med linfrön?

### **Odlar mer lin!**

Det självklara valet. Spara på fröerna och så igen nästa år. Till en kvadratmeter går det åt ca 15 g frö. När du har tröskat frökapslarna, lämna fröerna att torka i några dagar. Sedan kan du förvara dem i en burk, i ett kuvert eller liknande. Om det finns lite fukt kvar i fröna och de hamnar i en tät burk finns risk att de möglar.

Linfrö går att använda till mycket och är bra för kroppen. Hippokrates, läkekonstens fader, sade: *Låt din mat vara din medicin och låt din medicin vara din mat.* Hippokrates rekommenderade linfrö för en välfungerande mage.

### **Linfrö för magen**

Håll en matsked med linfrö i ett glas vatten. Låt det stå några timmar eller över natten. Rör runt och drick upp. Det bildas ett geléliknande hölje runt linfröerna som är bra för magen. För några år sedan gick livsmedelsverket ut och varnade för att använda linfrö. Linfrö innehåller ett naturligt växtgift som kan omvandlas till blåsyra i kroppen. De har senare tonat ned riskerna men en tumregel är att använda hela frön i müsli och liknande. De flesta slinker igenom hela för du tuggar inte sönder alla. Det går bra att använda krossade linfrön när du bakar eller i matlagning. Vi odlar spånadslin och fröerna är mindre men de kommer att gå bra att äta också. Linfrö innehåller mycket fibrer och omega-3-fettsyror.

### **Dunder för håret!**

Du kan göra egen hårgelé eller inpackning av linfröavkok. Det är bra för hår och skalp. Hårgelén är särskilt bra för dig med lockigt hår eller om du lätt får frizzigt hår. Du använder gelén så som du använder vanlig frisyrgelé eller liknade hårprodukter. Om du vill göra en inpackning gnid in håret och hårbotten och låt det sitta i. Sedan sköljer du ur.

Gör så här:

1. Häll en halvliter vatten i en kastrull.
2. Häll i ca en halv deciliter med linfrö (egna eller köpes spelar ingen roll).
3. Koka i tio minuter. Du kommer märka att det tjocknar. Låt svalna.
4. Häll massan i en silduk, en tunn handduk eller en nylonstrumpa. Tyget ska vara så glest att det är lätt att pressa ut gelen. Pressa ut gelén, häll i en burk och förvara i kylskåp. Den håller i ca två veckor.

Lycka till! Nästa steg på vägen från frö till färdig tråd är RÖTNINGEN, en nog så viktig process. Tills nästa gång...

*Hälsingar från arbetsgruppen för 1 kvm lin!*

*Svenska Hemslöjdsföreningarnas Riksförbund och föreningen Sveriges hemslöjds konsulenter.*

Illustrationer: Klara Miranda Silvemarm