



Linbrev nr 6 – Frörepling och linfrö

Kära linvänner!

I det här brevet ska vi berätta om hur du tar vara på ditt linfrö och några tips om vad du kan göra med det. Först ska jag förklara hur processen kommer att gå till framöver och vad vi kan göra tillsammans.

Sådd, skörd, torkning, frörepling, rötning (och torka igen) gör vi var för sig. Vi förklarar varje moment.

När linet är rötat och torkat så är det dags för linberedning. På ett antal platser i regionen kommer vi att ha beredningsträffar. Förr hette det Bråkkalas eller Bråtagillen. Vi planerar också in att ha Bråkkalas nästa år, så att de som inte hinner eller kan, har möjlighet att vara med.

Rötat och torkat lin håller hur länge som helst! Den pågående pandemin gör att vi måste planera och genomföra saker på ett annat sätt än hur vi vanligtvis gör. Program och platser för linberedning kommer att presenteras i nyhetsbrev längre fram.

Men en sak i taget. I förra brevet berättade vi om ryckning (skörd) och torkning av linet. När linet har torkat är det dags för frörepling.

Frörepling!

Frörepling är en ganska enkel sak. Det handlar om att skilja frökapseln med frön från linstrået.

Det finns ett särskilt redskap för denna syssla och det är en frörepa eller en linrepa. På bilden till höger finns i Dalarnas museums samlingar och den till vänster kommer från Hemslöjdens samlingar.



Båda bilderna kommer från Digitalt Museum. Digitalt museum är en SKATTKAMMARE, men det är på sin plats att utfärda en varning. Det finns över 3 miljoner objekt upplagda på Digitalt Museum och den nyfikne förlorar sig lätt bland alla troliga och otroliga föremål och bilder.

En linrepa hör inte längre till hemmets standardutrustning. Men det finns saker som vi har hemma som går att använda på samma sätt. Du kan använda en glestandad kam eller en tät kratta för att repa frön. Prova dig fram och se vad som funkar.

Dela gärna med dig om kommer på något bra!

Eller så kan du göra en.



Slå i grova spik i en bräda så har du gjort dig en frörepa. [Beskrivning finns på 365slojd.se](https://365slojd.se).

Sätt fast frörepan på en lång planka och lägg den på två stolar. Lägg ett lakan under som alla frökapslar samlas upp på. Ta en linkärve i handen, lägg knippet i frörepan och dra till. Då lossar frökapslarna från linhalmen. Gör så tills alla frökapslar är borta. Frökapslarna ligger nu på lakanet.



Tänk på samma sätt om du har en glestandad kam eller kratta. Jag provade med en vanlig trögaffel jag har att laga mat med. "Kammade" linet med den. Det gick men var något fålamodsprovande.

Frörepaning är en syssla som är rolig att göra tillsammans med någon. Här var vi för ivriga/slöa för att ordna med plankor och stolar för frörepan och satt direkt på golvet med tyg under. Men det gick bra det med.



Ett annat sätt är att kavla bort fröerna. Läggt torrt lin på ett tyg och kavla på frökapslarna. Ruska knippet lite, så faller fröna ur.

Rester av frökapslar kommer att sitta kvar på stråtet men det gör inget.

Tröska

När du har din hög med frökapslar så vill du få ut fröerna ur kapslarna. Vi ska tröska. För att få ut fröerna så använder du en vanlig brödkavel eller en glasflaska. Rulla brödkaveln över kapslarna tills de små blanka fröerna ligger fria på lakanet. Detta är bra att göra utomhus. Gärna en dag då det blåser lite. Då blåser frökapslarna bort med vinden men fröerna ligger kvar. Det går också bra att använda en hårtork för att blåsa bort frökapslarna.

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

Vad kan vi göra med linfrön?

1. Odlar mer lin!

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

2. Dunder för håret!

Du kan göra egen hårgelé eller inpackning av linfröavkok. Det är toppen för hår och skalp. Hårgelén funkar 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 så kletar du in hår och hårbotten med gelén och låter det sitta i. Sedan sköljer du ur.

Helena Andersson har linodling på sin gård Strömmared tillsammans med De sju häradernas hemslöjdsförening. Hon har provat linfröinpackning och rekommenderar inpackningen varmt. Håret blev slätt, blankt och kändes härligt. Helena berättade också att hon har många kunder som köper linoljesåpa för att tvätta håret, särskilt folk med problemhårbotten tycker att linoljesåpa är bra.

Gör så här:

Häll en halvliter vatten i en kastrull.

Häll i ca en halv deciliter med linfrö (egna eller köpes spelar ingen roll)

Koka i tio minuter. Du kommer märka att det tjocknar.

Låt svalna.

Häll massan i en silduk, en tunn handduk eller en nylonstrumpa. Tyget ska vara så 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.

3. I matlagning

Linfrö innehåller mycket fibrer och omega-3-fettsyror. Det är gott att ha i lite linfrö i gröten och det bra för magen. Det är också gott att ha i brödbaket eller varför inte göra hemmagjord musli?



Tills nästa gång!

Föreningen Bohuslin, De sju häradernas hemslöjdsförening, Linsektionen Vasastans vävstuga i Skara, SV och Hemslöjdskonsulenterna VGR

Så här vackert blommade Margareta Jarvids lin i Ulricehamn.

*Litet som en lus
Brunt som en mus
Grönt som en äng
Blått som en duva
Kläder hela kungens hus.*