



5 enkla odlade örter att börja med

Välkommen till örtvärlden, där smak och doft förenas! Om du är nybörjare är det perfekt att börja smått och utforska vanliga örter som du redan känner igen.

Här får du 5 odlade örter att börja med, timjan, rosmarin, basilika persilja och mynta. Du har säkert använt dem när du lagat mat eller gjort en drink. Bästa sättet att lär känna en ört är att dricka den som te. Smaka, lukta och ta in hur det känns när du dricker den.

Att använda örter kan vara en fantastiskt hälsosam vana. Inte nog med att de ger en fräsch smak till maten, de har också många hälsofördelar. Här är fem örter som är enkla att odla, som ofta finns att köpa färska i affären och som dessutom är riktigt nyttiga.

När ska du vara försiktig?

Även vanliga örter kan påverka kroppen. Var extra försiktig om du är gravid eller ammar, tar läkemedel, har en sjukdom eller är allergisk. Är du osäker, rådgör med vården innan du använder örter i större eller medicinska mängder.

1. Basilika

Basilika är inte bara en doftande krydda, den är också full av näringsämnen. Den innehåller antioxidanter som kan hjälpa till att bekämpa inflammation i kroppen. Dessutom sägs basilikans eteriska oljor kunna vara lugnande och främja mental klarhet.

2. Persilja

Persilja är en av de mest näringsrika örterna. Den innehåller vitamin K, C och A samt folat och järn. Dessutom sägs persilja vara bra för magen och matsmältningen. Persilja har också en frisk smak som kan lyfta vilken rätt som helst.

3. Timjan

Timjan har länge använts för sina medicinska egenskaper. Dess eteriska oljor kan vara lindrande för halsont och hosta. Den sägs också ha antibakteriella egenskaper och kan vara bra för matsmältningen. Dessutom innehåller timjan många viktiga näringsämnen som järn och vitamin K.

4. Rosmarin

Rosmarin är inte bara en aromatisk ört, den har också antioxidant- och antiinflammatoriska egenskaper. Den sägs kunna förbättra minnet och koncentrationen. Dessutom kan rosmarin vara bra för matsmältningen och cirkulationen.

5. Mynta

Mynta är känd för sin uppfriskande smak och doft. Den sägs kunna lindra magbesvär och illamående. Dessutom kan mynta vara lugnande vid stress och bidra till att öka koncentrationen.

Att odla och använda dessa örter är inte bara enkelt, det kan också vara en fantastiskt hälsosam vana för både kropp och själ. Varför inte prova att odla dem själv och njuta av deras hälsosamma fördelar?

Testa dig fram! Jag hoppas att du hittar någon favoritört som du kan njuta lite extra av.

