



Ta till vara och bereda örter

Det finns många sätt att ta tillvara på örter, här har jag skrivit ner de sätt som jag oftast använder. Vill du ha utförligare beskrivning på något av dem hittar du det på min hemsida på samma ställe där du hittade denna :)

TORKA - Det enklaste sättet är att torka örten. Lägg på en bricka, eller häng upp små buketter i rumstemperatur gärna mörkt om det går, men inte ett måste. Eller i en örttork om du har (inte i en vanlig ugn). När hela örten går lätt att smula sönder är den färdig att lägga i en burk och förvara mörkt.

ÖRTTE - Jag använder torkad eller färsk ört, häller på varmt vatten och gör ett te. Det går snabbt och jag får i mig massor av verksamma ämnen direkt i en kopp.

TINKTUR - Jag lägger färsk eller torkad ört i en glasburk. Häller på alkohol, glycerin eller vinäger. Låter det stå i rumstemperatur ca 14 dagar. Sedan silar jag av och förvarar i en flaska. Tinkurer tar jag droppvis i lite vatten. Mängden varierar beroende på behov och vilken ört det är.

SALVA - Det är enkelt att göra en salva. Bivax, olja, örter och ev. lite eterisk olja är det enda som behövs. Salvan kan varieras i det oändliga beroende på vad den ska användas till.

ÖRTOLJA - Olja gör jag av torkad eller färsk ört. Jag lägger örter i en burk och häller över en olja som jag tycker om, oftast rapsolja. Oljan får stå i rumstemperatur i ca 3 veckor, sedan silar jag av. Oljan kan användas som den är eller i en salva.

Plocka några örter och testa!

