

Att plocka och bevara örter samt att köpa färdigt

Det trevligaste är förstås om den ört vi behöver finns tillgänglig i vår natur och att det, just när vi behöver örten, också är rätt årstid att plocka/skörda den.

I själva handlingen att plocka och kanske leta efter en specifik ört finns också en terapeutisk verkan.

Ibland är det så att det är fel årstid eller att örten vi bäst skulle behöva växer långt ifrån oss.

Många av oss föredrar örter som växer i vår egen natur och i många fall finns det ju någon ört som helt eller delvis lever upp till egenskaperna i en ört som växer på andra sidan jordklotet.

När ska man plocka örterna?

Högsäsong i våran del av världen är Juni-September. En del arter kommer tidigt, andra senare. Det kan skilja något från år till år beroende på framförallt hur mycket det har regnat och hur mycket solen nått ner till oss. En del växter vill ju ha mycket vatten, andra är mer beroende av sol än ”medel-växten” och en del gynnas av att vädret är växlande.

Beroende på växtens specifika behov så växer den mer gynnsamt vissa år än andra. Precis som en del år ger mycket mer svamp än andra år och en del år ger mycket mer blåbär än andra år.

På tal om det så är ju även sådant som var och varannan människa skördar i naturen varje år (som svamp och blåbär) också att betrakta som medicinalväxter. Sedan finns det annat som få av oss plockar, ex nypon, men som också är att betrakta som rena mediciner (utöver att de är rika på ex C-vitamin)

Oavsett när på säsongen, dygnet eller månvarvet örterna plockas så är de användbara.

Däremot finns det tidpunkter då de innehåller mer av de aktiva ämnena än annars och variation i när vissa aktiva ämnen är som mest förekommande i växten.

På säsongen är det oftast som mest effektivt att skörda örterna strax innan blomning för att få ut som mest.

Undantag för ex echinacea, lavendel och en del andra där man vill åt själva blomman där man helst skördar någon gång i mitten av blomningen, dvs när blomman håller på att blomma ur.

Och månvarvet då? Jo månens cykel är drygt 28 dagar (såsom fertila kvinnors cykel).

Förr i tiden sa man att man skulle plocka örterna så nära fullmåne som möjligt. Sedan följde lång tid där man avfärdade det rådet som ”flum” och tvivelaktiga sägner.

Idag är det dock vetenskapligt bevisat att örterna innehåller som mest fytonutrientier just vid fullmåne och 2-3 dagar innan och efter. Förklaringen är förstås detta med ebb och flod. Växter (liksom vi med ögon!) består av vatten till stora delar och när vattentrycket ökar så stiger ”allt” från jorden.

På dygnet är det alltid bäst att skörda på förmiddagen då daggen torkat upp. Då bevarar de sin smak och lukt som bäst. Kanske verkar det onödigt att ta fasta på smak och lukt annat än om man är ute efter örten som krydda? Nja, faktiskt så är smaken i sig terapeutisk på ett eller annat sätt;

Ex bitterämnen som startar igång matsmältningen redan när smaklökarna i munnen registrerar den bittra smaken.

Doft är små molekyler som fastnar i luktcellerna och skickar signaler till hjärnan. Viss doft är eterisk olja som ju många gånger är en av de mest aktiva ämnena i en ört.

Att bevara detta spelar absolut roll varför man för det mesta går miste om mycket ifall man sväljer örter i kapselform (örter som torkats, smulas sönder och försatts i en kapsel som antingen är gjord av gelation eller stärkelsor av något slag).

En helt fantastiskt bra sidan som visar på vilka örter som kan plockas i vårt land och när det är säsong för det är www.skogsskafferiet.se

Hur ska vi plocka örten?

Överlag gäller att det är bra att ha med hela växten inklusive rötter.

Plockar vi vilda örter och inte vill att de ska försvinna från platsen så kan vi klippa av dem nära jorden. Bäst (för både våran och naturens vinning är om vi , från en viss yta, kliupper av ungefär hälften och försöker få upp den andra hälften med allt eller det mesta av rötterna.

De växter där huvuddelen av fytonutrienterna sitter i roten (bla maskros och lakrids) har ofta en mycket effektiv förökning/spridningsförmåga så där behöver vi absolut inte vara rädda att ta för mycket rötter. Det är som om växterna (eller naturen) ”vet” när deras rötter är attraktiva :)

Olika sätt att bevara örterna

Det är, som sagt förträffligt, om örten växer precis när vi behöver den. Men bäst är förstås om vi kan ha tillgång till vårt örtapotek hela året.

Man kan torka, frysa in, göra tinkturer och extrakt och då behålla egenskaperna i upp till 2 år. Man kan dra ur de aktiva ämnena i oljor och då använda dem så länge oljan håller.

En infusion kan man behålla i kylskåpet ungefär 4 dagar utan att det blir dåligt.

Att torka dem

När vi torkar dem kan vi sprida ut dem på ex tidningspapper , handdukar eller en torkställning.

Det är viktigt att lägga dem lufttögt så att de inte börjar mögla istället för att torka.

Bra om man kan flytta/vända på dem efter något dygn av samma anledning.

Att hänga upp dem går också bra, men även då får det inte vara för tätt.

Solljus kan minska på vissa ämnen (ffa sådana som smakar) så bra om man kan lägga dem ganska mörkt eller åtminstone inte i direkt sol.

När de är helt torra förvarar du dem i pappåsar eller glasburkar, gärna mörka sådana.

Du behöver inte smula sönder alla blad förrän du använder örterna.

Kvaliteen/innehållet är fullgod i upp till två år förutsatt att de inte utsätts för ljus.

Frysa in

Skölj örterna. Torka dem lite försiktigt med handdukar och låt sedan självtorka någon timme på torr handuk. Klipp i bitar och lägg bitarna i behållare och sedan in i frysen.

Kvaliteen/innehållet är bra i ca 1 år

Göra tinkur/extrakt

Detta innebär att vi gör en flytande medicin. Vi lägger örterna i en lösning som drar ut alla aktiva ämnen och bevarar dess egenskaper länge.

För detta används i regel sprit (vodka/brännvin som man köper på systembolaget, ju högre alkoholhalt desto längre hållbarhet) eller glycerin.

Lägg örterna i en ren flaska eller annan glas.

Fyll på lösningen (ex alkohol) så att det täcker alla växter och gärna 2-3 centimeter till.

Låt stå i en vecka.

Skaka om en gång per dag och se då till att alla delar ligger under ytan när du sedan ställer ifrån dig flaskan/behållaren igen.

Efter att veckan har gått så silar du av örterna med ex kaffefilter eller en tunn duk.

Örterna är nu förbrukade , men de viktiga sakerna finns i lösningen.

Bevara lösningen i rumstemperatur eller svalare.

Håller kvaliteten i många år, men se gärna till att sätta en bäst-före-dag 2 år efter tillverkning

Tillverka örtolja

Ett annat sätt är att tillverka örtolja. Vegetabilisk olja bevarar det mesta som finns i örter. Man kan använda färska örter eller torkade örter. Om örterna är färska så sköljer man dem, torkar av dem och hackar dem grovt.

Till 4.5 dl olja använder man 2 dl färska örter eller 1 dl torkade örter.

Som behållare använder man en ren glasburk/glasflaska med tillhörande lock eller kork.

Sätt i örterna i behållaren och fyll på med oljan.

Se till att inga delar av växterna sticker upp ovanför ytan. Sticker de upp kommer de att börja mögla. Den färdiga örtoljan håller så länge den pressade oljan håller förutsatt att örterna inte kommer över ytan för länge och börjar mögla.

Sätt på locket och låt oljan stå, gärna ljus i ett fönster, i 21 dagar.

Varje dag rör du om lite med en ren spattel eller sked, men var noga med att trycka ner ev delar som hamnat över ytan innan du stänger burken igen.

Efter de 21 dagarna silar du oljan och lägger tillbaka örterna i naturen eller i kompost.

Sila gärna av den två gånger så att inga växtdelar är kvar.

Håll upp i burk/flaska och förvara den mörkt och svalt.

Du kan använda i princip vilken olja som helst. Om du, i första hand vill ta vara på örternas egenskaper så är ex olivolja och rapsolja en bra bas.

Men självklart kan du även ta hänsyn till de specifika behoven genom att se till egenskaperna som finns hos den råvara som oljan är pressad ur.

Förslag på örter man kan använda:

Groblad, Johannesört, Citronmeliss, Kamomillblom, Maskrosblom, Maskrosrot, Ringblomma, Brännässla, Vitlök, Rosmarin, Timjan, Björkblad, Älgört, Oregano, Mattram.....Ja, man kan använda vad som helst beroende på vad man är ute efter.

Man kan naturligtvis också kombinera dem.

En olja med Älgört och Mattram mot huvudvärk,

En olja med Ringblomma och brännässla för hudvård

En olja med Maskrosrot och björkblad för rening av lever – och njurar.

En olja med vitlök och Oregano mot svamp.

En olja med Johannesört och Citronmeliss mot oro

Oljor kan man ju göra som medicin att ta invertes och som medicin eller hudvård att ta utvärtes.

Att tillverka olja som medicin eller som kryddolja/smakförstärkare i varm eller kall mat är egentligen samma sak.

Vi har alltid använt kryddor i mat och även om vi kanske tänker att det är, i första hand, för smakens skull så finns det en logik i att och hur vi har kombinerat örter med mat.

Exempelvis har man i Sverige haft en tradition att använda Timjan och Mejram i ärtsoppa. Dessa två är väderfördelande och gör att det blir lättare att metabolisera proteinrika råvaror. I andra länder har man andra traditioner men med samma syfte.

Märk dina produkter

Var noga med att sätta etikett på dina burkar, plaskor och påsar.

Dels med innehållet förstås, men också med tillverkningsdatum och bäst-före datum.

Kan man tillverka egna preparat till sina klienter?

Både ja och nej beroende på om du ger eller säljer produkten.

Det finns ingenting i lagen som hindrar dig från att tillverka ex en olja och ge det till någon.

Men säljer man det så går det under livsmedelslagen (ja, även sådant man använder utvärtes) och då ska man dels ha tillstånd att tillverka livsmedel och dels tillverka det i ett godkänt kök som ska kontrolleras av olika instanser.

Vart ska man rekommendera folk att inhandla sina örter?

Det absolut säkraste är förstås att rekommendera tillverkare som låter sina produkter testas för (rätt) innehåll och inte minst frånvaro av stora halter tungmetaller.

Man kan undersöka marknaden, höra av sig till företagen och fråga. Om de säger att produkterna testas enligt gällande regler så kan man absolut be om underlag för detta.

Generellt kan man säga att produkter som tillverkas av Europeiska företag är hårdare kontrollerade än de flesta andra.

Min lärare (Mic McMullen) hävdade att örter från Kina ofta innehåller mycket tungmetaller. Det finns en viss logik i det samtidigt som man måste väga in att han till viss del kan ha sagt det för att han har en företag som säljer örtpreparat och såklart vill att vi ska köpa från honom.

Låt en blandning av känsla, sunt förnuft och egen research avgöra vilka tillverkare som känns tillförlitliga om ni rekommenderar någon att köpa av en viss tillverkare eller gör det själva.

Det är oerhört vanligt att örtmedicinare, eller egentligen alternativare överlag både konsulterar/ordinerar örter, näring osv och samtidigt tjänar pengar på att sälja produkter.

Det är inte alls konstigt.

För just mig är det dock viktigt att inte kombinera dessa två. Jag köper in en del örter bla därför att jag som företag får återförsäljarpris och säljer dem till självkostnadspris till en del klienter. Det vanligaste är dock att jag låter dem själva köpa preparatet eftersom fysiska butiker med stort sortiment av ört-tinktureer är tillgängliga för huvuddelen av mina klienter. I annat fall hade jag nog köpt in mer själv och sålt till självkostnadspris.

Anledningen till att jag ställer mig emot till att både ordinera och gå ekonomiskt plus på att sälja örter eller andra preparat är den samma som att jag ställer mig emot att läkarutbildningen sponsras av läkemedelsföretag. Ibland känns det som att läkare är läkemedelsförsäljare och även i kontakt med alternativa behandlare har jag känt att det är olusigt att denne säljer massa preparat till mig.

Hur ska jag då veta om denne ordinerar mer än vad som är nödvändigt för mig?

Jag tänker att målet måste vara att klienten ska behöva så lite "extragrejer" i form av produkter som möjligt även om det absolut kan vara nödvändigt under en period. Det ideala är att det slutar med att klienten har fått inspiration oöver sitt eget tillfrisknande och mer eller mindre "örtmedicinerar" sig genom sin kost och/eller gör förändringar i livsstil vilket ganska ofta kan behövas (kanske äter mer basbildande mat, bättre balans av fetter, mindre raffinerad mat i form av endast den vita delen från sockerröret osv).

Jag får ju mina pengar av klienter genom att lyssna in, konsultera, följa upp, utvärdera osv.

Som företagare behöver man vara öppen och "bred" men just kombinationen av att ordinera medel och att sälja samma medel känner jag tveksamhet emot.

När jag uttrycker detta får jag ibland höra att jag måste tänka ekonomiskt, men grejen är att jag tror att jag faktiskt vinner på det ekonomiskt eftersom mitt ställningstagande där skapar förtroende både på lång och kort sikt. Jag tror att det är ett vinna/vinna-koncept mellan mitt behov av att ha tillräckligt många klienter och mitt behov av att följa mina egna värderingar.

Det är dock inte säkert att detta sätt är rätt för dig!

Alla blåser ju inte folk bara för att de både konsulterar och säljer produkter. Det är ju toppenbra (och tyvärr ovanligt) om man har bra kunskaper om örter/preparat om man ändå ska sälja dem. Så i slutändan måste var och en som jobbar i den här branchen hitta sitt sätt.