

[Mini Guide]

Den Perfekte Kop Te



INDHOLD

<i>Den Perfekte Kop Te</i>	5
<i>Råvarer</i>	7
<i>Er te bare te?</i>	9
<i>Dosis</i>	11
<i>Nødvendigt udstyr</i>	12
<i>Teblandinger du kan øve dig på</i>	14

Igennem denne Mini Guide vil du møde nogle få planter i mini-monografier sammen med forslag til brug af dem og links til yderligere information. Den udvidede version af monografierne finder du i vores online kursus **Dit DIY Husapotek**.

Dit DIY Husapotek er et online kursus, som tager dig igennem dit første år med urter. Du får hjælp til at researche månedens plante, monografier, opskrifter, remedier til førstehjælpskassen og deslige.

<https://www.nordicwildcrafting.com/husapotek/>



Den Perfekte Kop Te

Den perfekte kop te er dampende varm, og hjælper dig, tager hånd om dig og varmer dig præcis dér hvor du har behov for det. Det er som en bedste ven, der var giver et stort varm kram, uden at stille spørgsmål.

Men hvordan lykkedes det?

Hvordan får du lavet en kop te som kan præcist det?

En kop te er noget af det simpleste. Tag en te-pose, hæld vand på, vent, færdig – ikke? Sådan tænker mange. Men vent et øjeblik og læs denne guide igennem, og du vil opleve en ny verden åbner sig. Dybden, aromaen, effekten af din te bliver mange-doblet.

Lad os komme i gang.



Råvarer

Når du brygger te skal du bruge plantedele og vand og eventuelt lidt honning at søde med.

Vand: Frisk vand fra hanen er i god nok kvalitet i Danmark til te-brygning. Faktisk er det bedre end vand fra flaske. Vil du gøre det ekstra godt kan du filtrere det, men det er ikke nødvendigt for at få en god kop te.

Plantedele: Vælg dine planter med omhu. Du kan vælge overjordiske plantedele som blade og blomster, eller du kan vælge underjordiske dele som rødder og rhizomer. Du kan også vælge bark, der er så hårdt, at det skal behandles som rødder. Det samme gælder frø og svampe.

Honning: Brug rå, dansk honning fra din lokale biavler.





• • • A SMALL SAMPLE OF SOME GIRL-WRITTEN WORDS

That summer was a new beginning, a new
When I look back, I remember my slippery
hands of paint and the sound of Papa's
on Munich Street, and I know
piece of the summer of
one man. Who else



Er te bare te?

Nej, det er det ikke.

Når du tænker på at lave en kop te, tænker du formentlig på at lave en infusion – altså blandingen af plantedele og vand. En infusion kan du lave på mange måder, men disse er de mest almindelige:

- | | |
|----------------|---|
| Varm infusion: | Kan sammenlignes med en kop te af et tebrev. Kogende vand hældes over plantedelene. Læg låg over, og lad det trække i 15-20 minutter. Det er den bedste metode til aromatiske urter med mange flygtige bestanddele. |
| Kold infusion: | Samme fremgangsmåde som en varm infusion – bortset fra at du her anvender koldt vand eller vand med stuetemperatur. Lad teen trække i 4-8 timer til viskositeten er øges (teen bliver tyk eller 'slimet'). Bruges typisk til lindrende urter som fx Lægestokrose. |
| Lang infusion: | Bruges især til nærende urter som Brændenælde. En lang infusion trækker særligt mange mineraler ud. Hæld kogende vand over (typisk 30 g) plantedele, og lad det trække natten over i mindst 8 timer. |

Når infusionen har trukket, drænes plantematerialet fra og smides på komposten. Væsken der er tilbage kan du drikke som den er, eller du kan genvarme den forsigtigt – husk låget.

Har du bark, rødder, rhizomer, frø eller svampe laver du i stedet et afkog. Lad plantedelene simrer i vand i 20-60 minutter, svampe 8 timer. Vær opmærksom på at doseringen her varierer kraftigt afhængigt af hvilken plante og hvilken plantedel du har med at gøre eller om det er en svamp.



Dosis

Infusioner indtages typisk som de er. De kan også anvendes som ingredienser i andre produkter fx i et bad, kompres, sirup, lotion eller lignende.

Hvor meget te du skal drikke for at opnå en specifik effekt er afhængig af hvilke plantedele du har kommet i. Hvert urt eller formula har sin egen anbefalede dosis, men for de fleste almindelige urter er det normalt at drikke 1 liter om dagen, nogen gange mere.



Nødvendigt udstyr

Plantedele/urter – friske eller tørrede, af høj kvalitet

Vand

Evt. gryde med låg eller elkedel

Tekop og tekande, stempelkande eller lignende beholder

Si

En rigtig god ide er at have en stempelkande dedikeret til tebrygning. Her kan plantedelene få lov til at hvirvle rundt og komme i nærkontakt med vandet, og dermed kan du få så mange aktive stoffer ud i teen som muligt. Desuden er det meget nemt at dræne plantedelene fra når infusionen skal drikkes.



TE BLANDINGER

du kan øve dig på

Naturens multivitamin

4 store spsk brændenælde

2 store spsk lindeblomst

2 spsk pebermynte

1 L vand

Lav en lang infusion natten over og varm evt op inden du drikker det.

Prøv den i stedet for din sædvanlige multivitamin, som støtte til vægttab eller anden udrensingsproces, eller som energigiver.



Hjertesmerte te

3 spsk hvidtjørn, blade, blomster og bær

2 spsk lindeblomst

2 spsk rosenblade

1 spsk Røllike

Lav en varm infusion.

Brug blandingen til at støtte den fysiske sundhed i hjerte og kredsløbssystemet, hjælpe under en sorg-proces og til at yde en følelse af beskyttelse og opmuntring.



Koffeinfri Chai-blanding

1 tsk tørret ingefær

1 kanelstang (cassia kanel), brækket i små stykker

4 kardemomme kapsler

1 stjerneanis

2 nelliker

5 peberkorn

6,5 dl vand

Lad blandingen simrer under låg i 20 minutter. Dræn og nyd den med mandelmælk og honning.

Brug blandingen i de kolde vintermåneder til at adressere og forebygge forkølelse og influenza, fremme en sund fordøjelse og lindre inflammation.



Disclaimer

Katrine Ydegaard er forfatter til denne Mini guide. Hun er ikke læge, men naturopat og underviser i holistisk sundhed. Ideer diskuteret i denne Mini guide kan ikke erstatte lægehjælp, men er kun beregnet til information. Kontakt altid egen læge hvis du er syg. Det er ikke meningen at ideerne skal diagnosticere eller helbrede nogen sygdomme, erstatte lægefaglig rådgivning eller behandling.

Vær ekstra opmærksom, og kontakt altid egen læge før du tager urter, hvis du er gravid, ammende, syg eller indtager medicin.

Alle kroppe er vidt forskellige, og det betyder at ideerne her måske eller måske ikke kan fungere for præcis din krop. Diskussionerne har til formål at give dig ny information og inspirere dig til at researche mere.

Vi vil gerne minde dig om at dit helbred altid er dit eget personlige ansvar. Uanset om det er en lægelig behandling eller en ide du har hørt om på internettet, så vil den sidste beslutning altid være din.

Vær også opmærksom på planteidentifikation. Hvis du ikke har den fornødne viden til at artsbestemme de planter du ønsker at bruge, så konsulter en ekspert i dit område, fx en naturvejleder, biolog eller lignende.

Katrine Ydegaard og Nordic Wildcrafting Academy kan ikke drages til ansvar for direkte eller indirekte skader eller gener, som er opstået efter brug eller misbrug af indhold i denne Mini guide, i andre kurser på www.nordicwildcrafting.com eller websitet i det hele taget.