

# Botanikans vildplockade torkade örter och varsamt odlade växter

## Plockningen

Jag plockar örter och torkar utan varmluft, för att få den bästa kvaliteten. De klipps oftast ner som färska, men vissa arter passar bättre att klippas som torkade. En del klipps inte alls, då man redan när man plockar dem får dem i den storlek man vill ha. Dvs lite större, så man kan se vilken ört det är, och även vet om att det är just den örten man dricker som man tänkt sig dricka, dvs att det inte är kontaminerat av annan växt.

Pga det hantverksmässiga arbetet så kan jag inte hålla samma priser som större företag med maskinell tillverkning, men å andra sidan så vet jag om att den örten jag har plockat till dig har växt på ett bra ställe. Långt från större väg eller förorenande industri. Likaså vet jag om att när jag plockade den så hamstrade jag inte, jag plockade bara så mycket så att naturen kunde fortsätta att producera mera av den här växten. Att den fick lov att sätta tillräckligt med frö till nästa år. Eller om det var ett träd vars blad jag tog, så tog jag lite här och lite där.

Örterna är plockade i Småland, oftast på min egen gård. I vissa fall är de odlade och då har odlingen skett utan tillförsel av konstgödning eller några bekämpningsmedel. Oftast är det bara gräsklipp, någon gång gödsel från grannens kor. Vilka går på min mark om sommaren.

## Tillredningen

När du tillreder ett örtte, så gör du inte riktigt som du brukar när du tillreder ett svart te. En ört vill dra länge. Den kan gärna dra i flera timmar, eller varför inte några dygn. Då får du ut så mycket som möjligt från örten, och kan ta väldigt lite utav den varje gång som du gör ett te. Därför är det bra att göra ett te som du kan ha i flera dagar.

Lägg örten i kastrull med kokande vatten, låt det dra i det heta vatten under lock, utan att koka. Dvs du drar kastrullen från spisen samtidigt som du lägger i örten i det kokheta vattnet. Sen kan kastrullen stå med ört och vatten i flera timmar, och du kan dricka av det lite då och då. Vill du det ska hålla länge och du har gjort en stor sats kan du ställa in det i kylan. Antingen dricka kallt, eller värma på den mängd som du ska dricka. Du silar av örten först när det är dags att dricka. I kylskåp kan du räkna med att det håller i ca fem dagar.

Lycka till och njut hälsosamma stunder med gott te!

Ann-Louise på Botanikan