

Urteteer fra haven og vindueskarmen

Af Gunvor M. Juul

Urteteer er lette at lave. Nogle brygges for sjov og drikkes fordi de smager godt. Andre brygger man for at lindre hverdagens småskavanker.

Hvis man selv dyrker urterne til teerne, kan man hele sommeren bruge de friske planter direkte fra haven, og hvis man dyrker nogle af dem i pletter i vindueskarmen, kan man bruge friske planter hele året.

Hele sommeren kan man høste små bundter af urterne og hænge dem til tørre indsvøbt i en avisside på et skygget sted. På den måde kan man skaffe sig et forråd til vinteren. Når urterne er helt tørre kan de hældes på mørke glas. Husk at tjekke de tørrende planter jævnligt og kassere de planter som får skimmelangreb.

Rødder bør graves op i det tidlige efterår, hvis de skal gemmes til vinteren: gør rødderne helt rene for jord, dup dem helt tørre igen, hvis der er brugt vand til rengøringen. Skær dem i mindre stykke og lad dem tørre udbredt på en rist eller lignende. (Der findes forskellige teknikker til at tørre i ovn / mikrobølgeovn etc., men det er sjældent nødvendigt). Når de er knastørre hældes de på rene mørke glas.

Der er mange fordele ved at tilberede sine urteteer af egen avl – frem for alt kvaliteten: man slipper for sprøjtemidler, man får en bedre kvalitet når urterne høstes på det tidspunkt hvor de dufter stærkest (frem for på det tidspunkt, hvor høstmaskinen er ledig), man får mindre jord med i teen fordi urterne skæres af højere oppe og tørrer hængende, man risikerer ikke at få billige erstatningsprodukter (tit forfalskes / drøjes dyre ingredienser med billigere) – og så er det også både sjovt og spændende og tit også billigt at dyrke og brygge sin egen te.

Der er desværre også nogle ulemper ved hjemmedyrkede urteteer: man kender ikke styrken af urternes lægende egenskaber – de svinger meget efter høsttidspunkt, tørre teknik, jordbundens beskaffenhed, klima.... Professionelle urteproducenter får testet deres produkter i laboratoriet inden de doserer planterne. Urteteer til medicinsk behandling af alvorligere sygdomme bør derfor ALTID være professionelle standardiserede produkter fra et troværdigt firma og doseret efter lægelig vejledning.

Generelle anvisninger for brygning af te:

Blade og blomster

Friske plantedele : overhældes med kogende vand. Der bruges 1-2 spsk urter pr. kop. Teen trækker under låg. Trækketid: 3-5 minutter. De fleste planter må gerne blive i tekanden længere (tag dog altid salvie, malurt og andre bitre urter op når teen har trukket).

Tørre plantedele: behandles som friske blade og blomster. Dosis er dog 1-2 tsk. pr. kop og trækketiden kan øges til 5-10 minutter.

Rødder

Mange rødder har bedst af at blive sat i blød i koldt vand ½ time og først derefter varmet langsomt op til kogepunktet, hvor det simrer i 10 min. Afkoget sies. Lakridsrod og ingefærrod kan dog behandles som tørrede blade. Dosis: ½-1 tsk. findelt rod pr. kop. (Pulver doseres lidt mindre)

Frø

Frø bør knuses let før brug. Behandles derefter som tørrede blade.

Urteteer til hverdagens småskavanker:

1. Baby

Te af knuste **fennikelfrø** fremmer mælkeproduktionen hos en ammende mor og giver lindring for luft i maven hos baby.

Når amningen er stoppet kan moderen drikke te af **lægesalvie** for at få mælkeproduktionen til at standse igen (drikkes flere gange dagligt).

2. Gravide

Gravide og nybagte mødre bør altid tage lægen med på råd. Mange planter tåles ikke af gravide, som f.eks. helt skal undgå aztekisk sødurt, polejmynte, malurt og rude og skære kraftigt ned på brugen af lægesalvie, humle og anis. Desuden skal vanddrivende midler (incl. lavendel og mælkebøtte) omgås med stor varsomhed

3. Overgangsalder

Mod svedeture drikkes te af **lægesalvie** flere gange dagligt.

Hormonbalancen kan hjælpes af te af **humlekopper**, som har en østrogenlignende effekt. Humle kan med fordel blandes med andre urter, som kan dulme den bitre smag: prøv f.eks. at tilføje citronmelisse eller citronverbena.

4. Smerter

For hovedpine og ledsmerter kan man drikke te af **mjødur**tblade/blomster. Mjødurt må ikke bruges af folk, som er allergiske overfor salicylsyre (aspirin), eller som skal undgå blodfortyndende stoffer.

Gigt: te af **ingefærrod** kan lindre symptomerne hos en del gigtpatienter (indgnidning af **perikon**-olie på ledene er også gavnligt for mange)

Ørepine kan lindres ved at nulre et **rosengeranie-blad** og lægge det i øregangen som førstehjælp.

5. Vanddrivende

Mælkebøtteblade, **persille**, **lavendel** og **brændenælde** er alle vanddrivende. Mælkebøtten og persillefrø er kraftigt virkende. Mælkebøtte er meget bitter – tilsæt citronmelisse /citronverbena eller pebermynte for at gøre smagen bedre. Brændenældete kan drikkes i en længere periode, mens de øvrige midler kun bør bruges i kort tid ad gangen. Hvis man jævnligt har brug for vanddrivende midler bør man snakke med lægen (det kan bl.a. være tegn på dårlig hjertefunktion).

6. Betændelse m.v.

Forkølelse: te af **pebermynte** giver luft i næsen. Te af **kamilleblomster** renses og desinficerer.

Slimløsende: te af **lægestokrose-rod**, **anisisop-blade** og **lakridsrod** løsner fastsiddende slim. (Folk med tendens til forhøjet blodtryk bør undgå lakridsrod).

Tandkød: Te af **timian** og **salvie** desinficerer og opstrammer tandkødet – gurgl godt med teen. Min egen erfaring er, at hvis man tilsætter en smule salt til gurgleteen, så virker den endnu bedre.

Ondt i halsen: te af **timian**, **salvie**, **kamilleblomster**, **sevenseas** eller **rosengeranium** desinficerer og lindrer.

Bihulebetændelse: Indånd dampene af stærk **lavendelte**. (Lavendel må ikke bruges af højgravide)

7. Søvnbesvær og stress

Akut søvnbesvær: **humle***, **lavendel** og **baldrian*** virker søvndyssende. Lavendel er mildt virkende, men den er også vanddrivende så drik kun en enkelt kop: det er for ærgerligt at skulle stå op igen, når man lige er faldet i søvn. Baldrian og humle virker stærkere. Gravide skal konsultere lægen.

Stress: **citronmelisse**, **lavendel**, **baldrian*** og **hvidtjørnsblomster** er gode midler i kampen mod stress. Ved akut stress kan baldrian være et godt valg. Ved længerevarende stress er det måske bedre at bruge de lidt mildere citronmelisse og lavendel. Hvidtjørnsblomster hjælper med at bekæmpe de langtidsvirkninger stress kan have på hjertet.

***Husk: sløvende midler som humle og baldrian bør ikke bruges før man skal være chauffør el. lign.**

8. Fordøjelse

Oppustethed: **fennikelfrø, anisfrø, kommensfrø, sar, timian, ægte krusemynte**. Til små børn: fennikelfrø.

Mavesyrehæmmende: **lakridsrod***, **mesterrod** (ofte virker det også at tygge et par mandler rigtig grundigt)

Appetitfremmende: **pebermynte, malurt**, (og artiskok). En kop te drikkes langsomt før måltidet.

Fordøjelsesfremmende: **sar, salvie, timian, krusemynte**. Man kan blande urterne efter behag. Virker især godt efter et måltid med meget fedt.

Afførende: **lakridsrod*** - virker hurtigst hvis teen brygges på lakridsrodspulver – ca. ½-1 tsk. til en kop.

*Lakridsrod bør ikke bruges af folk med tendens til forhøjet blodtryk.

9. C-vitamintilskud

Friske **kvanblade** / -stængler kan bruges til et lille vitamintilskud. Teen smager dejligt og kan også bare drikkes ”for sjov”.

Vær opmærksom på at kvansaften ikke må komme på huden, da den kan give udslæt, men der er intet problem ved indvortes brug.

10. Køresyge / kvalme

Ingefærrod er godt mod kvalme. Teen må gerne sødes. Den kan drikkes lun eller sættes i køleskab og drikkes som en slags limonade.

Urteteer til fornøjelse:

1. Blågrønt ”heksebryg”

Tag stængler af frisk **anisop** med blade og især de lilla blomsterstande, **citronmelisseblade** (også gerne med stængler og evt. blomster) – cirka lige meget af hver. Får en flot blågrøn farve!

2. Earl Grey – Mint

Eau de cologne mynte- stængler med blade (og evt. blomster). Brygget alene giver det en rigtig dejlig mynte-citrus-smagende te. Kan evt. blandes med hestemynte eller ”ægte” mynter efter smag.

3. Oswego Tea

Hestemynte er en fremragende teplante, som i USA ofte kaldes Oswego te. (Der er flere hestemyntearter. Monarda didyma er klart den bedste)

4. Liberty Tea

Lige dele af **ægte krusemynte, pebermynte** og **grøn mynte**. Teen blev drukket i Nordamerika under uafhængighedskrigen, hvor man bl.a. nægtede at købe sort te via de engelske handelsskibe.

5. Tisane

Citronverbenblade / **citrongræs** / **citronkatteurt** / **molavisk hjertensfryd** og **steviablade** efter smag. Steviaens eneste rolle er at søde teen. Hvis man ikke har stevia kan man søde med sukker / honning eller lakridsrodspulver i små mængder (undgå lakridsrod ved forhøjet blodtryk).

6. Blomsterte

Prøv at lave din egen blomsterte. Gode blomster er f.eks.: **rosen** (duftende!), **rosengeraniumblomster**, **lægestokroseblomster**, blomster fra **mynte** og **hestemynte, timiansblomster** (i små mængder).

7. Iste

a) **citronkatteurt** gerne med blomster

b) **pebermynte / grøn mynte** evt. tilsat lidt **citronmelisse**

Teerne brygges i dobbelt styrke af normalt. Isteerne tilsættes ½ - 1dl. sukker pr. liter efter smag.

Mange andre urteteer smager glimrende som iste – prøv dig frem.

8. Sundhedsdrik

Spansk kørvel, brændenældeblade, fennikel (frø eller blade) og **timian** i lige dele giver en te, som er ganske let vanddrivende og holder fordøjelsen i gang. Teen sødes efter smag.

9. Dansk almue te

Vild timian brygges til te, som sødes lidt med honning. Denne te er før i tiden blevet drukket på landet mange steder især i Jylland. Teen kan tilsættes lidt lægesalvie eller vild oregano.

10. Sydamerikansk blanding

Aztekisk sødurt*, **citronverbena, ananassalvie / frugtsalvie**. Aztekisk sødurt er en meget sød urt med lidt parfumeret og til tider lidt kamferagtig duft. I små mængder er den god i te. Tag 1 del aztekisk sødurt til 4-5 dele citronverbena eller ananassalvie / frugtsalvie. Alternativt kan man udelade den aztekiske sødurt og blande citronverbena med ananassalvie eller frugtsalvie i forholdet 2:1.

*aztekisk sødurt må ikke bruges af gravide.

11. Julete

Duften af jul kan man få ved at blande en julete af sort te og krydderier. Eller man kan prøve at lave en urtete af: 2 dele **Ingefærrod**, 1 del **rosengeraniumblade**, 3 dele frisk **kryddernellikebasilikum** (eller 1 del kryddernelliker), 10 dele tørret **hestemynte** og 1 del **appelsinskal** (usprøjtet) – evt. kan man tilsætte en stang kanel og et par enebær.

Forslag til te-planter, som er lette at dyrke

Flerårige teplanter til haven:

Have-Timian (Thymus vulgaris)

Citron-Timian (Thymus x citriodora)

Vild Timian (Thymus serpyllum)

Ægte kruse-Mynte (Mentha spicata var. crispa)

Eau de cologne Mynte (Mentha x piperita var. citrata)

Peber-Mynte (Mentha x piperita)

Grøn Mynte (Mentha spicata)

Læge-Salvie (Salvia officinalis)

Citron-Melisse (Melissa officinalis)

Anisisop (Agastache foeniculum)

”Koreansk Mynte” (Agastache rugosa)

Hestemynte (Monarda didyma)

Krydder-Fennikel / Bronze-Fennikel (Foeniculum vulgare sp.)

Humle (Humulus lupulus)

Baldrian (Valeriana officinalis)

Mesterrod (Peucedanum ostruthium)

Malurt (Artemisia absinthium)

Citron-Katteurt (Nepeta cataria var. citriodora)

Oregano (alle arter)

Rose (velduftende)

Læge-Stokrose (Althaea officinalis)

Enårige / kortlivede til haven

Ægte kamille (Chamomilla recutita) - etårig
Anis (Pimpinella anisum) - etårig
Kommen (Carum carvi) - to-årig: frøene kommer andet år
Moldavisk hjertensfryd (Dracocephalum moldavicum) enårig
*Kvan** (Angelica arcangelica) ca.2-5 år – dør som regel efter større frøsætning

* Undgå at få kvansaft på huden, da det kan give udslæt. Der er ingen problemer i at spise / lave te på planten.

Flerårige i vindueskarm:

Citron-Verbena (Lippia citriodora = Aloysia triphylla)
Stevia (Stevia rebaudiana)
Citrongræs (Cymbopogon sp.)
Aztekisk Sødurt (Lippia dulcis)
Seven Seas (Coleus amboinicus)
Kryddernellike-Basilikum (Ocimum gratissimum)
*RosenGeranium** (Pelargonium sp.)
*Pebermynte-Geranium** (Pelargonium sp.) –
Ananas-Salvie (Salvia rutilans)
Frugt-Salvie (Salvia dorisiana)
Ingefær (Zingiber officinalis)
Galanga (Alpinia galanga)

*nogle mennesker reagerer allergisk på geranier.

Andre:

Mange af havens krydderurter og lægeplanter kan trives i vindueskarmen i kortere eller længere tid – en tommelfingerregel er, at de planter som har træede stængler lettere lader sig omplante end de, der er bløde og urteagtige: man vil typisk have glæde af en *rosmarin* eller en *timian* længere end en løvstikke eller en persille.

Litteraturhenvisninger:

M. Pahlow: *Apotekerens bedste Urteteer* - forlaget Minerva 1984 (obs.: siden denne bog er udgivet har man opdaget at løvfod kan give leverproblemer – den frarådes derfor)

Politikens bog om Lægeplanter – Politikens forlag 1998

Herbal drugs and phytopharmaceuticals a handbook for practice on a scientific basis
Redaktør: N. Grainger Bisset 1998