



## TINKTURE

- Tinkture so koncentriran zeliščni ekstrakt (izvleček), kjer kot menstrum (topilo) uporabljamo alkohol.
- Tinkture lahko pripravljamo iz svežih ali posušenih cvetov, listov, korenin, lubja ali jagod.
- Učinek tinkture je odvisen od uporabljenega zelišča/zelišč, količine in pogostnosti jemanja.
- Tinkture lahko jemljemo nerazredčene ali pa jih razredčimo v malo vode/čaja.

### PRIPRAVA:

Tradicionalna domača priprava tinktur je simpl, praktična in učinkovita. Ne potrebujemo nobenih posebnih pripomočkov – le zelišče, steklen kozarec (za vlaganje npr.), nož/škarje, cedilo oziroma gazo za precejanje, alkohol in temne stekleničke za shranjevanje.

Prvi korake je, da napolnimo kozarec s pravo količino zelišča. Razmerja so pomembna...damo premalo imamo prešibko tinkturo. Če damo preveč, ne bo dovolj alkohola, da »potegne« ven vse koristne stvari iz zelišča.

Moč alkohola (%) in relativna količina rastlinskega materiala pa je odvisna od tega, kakšno tinkturo pripravljamo, iz katere rastline, katerega dela rastline...

### Nekaj osnovnih napotkov:

#### RASTLINSKI MATERIAL

##### Sveži listi in cvetovi:

- Drobnoreži/zmelji/seseklaj čisto zelišče, da spusti sok in da dobimo čim večjo kontaktno površino.
- Napolni kozarec z zeliščem **2/3 do ¾**.
- Nalij alkohol do vrha kozarca...rastline mora alkohol popolnoma prekrivati.
- Kozarec mora izgledati, kot da je poln zelišča, a se morajo rastline prosto premikati, ko se ga strese.

##### Posušeni listi in cvetovi:

- Uporabi drobnorezan/zdrobljen rastlinski material.
- Kozarec napolni z zeliščem **½ do ¾**.
- Nalij alkohol do vrha kozarca...rastline mora alkohol popolnoma prekrivati.



Sveže korenine, lubje in jagode:

- Drobnost nareži/zmelji/seseklaj čisto zelišče, da spusti sok in da dobimo čim večjo kontaktno površino.
- Napolni kozarec z rastlinskim materialom **1/3 do 1/2**.
- Nalij alkohol do vrha kozarca...rastline mora alkohol popolnoma prekrivati.
- Kozarec mora izgledati, kot da je poln zelišča, a se morajo rastline prosto premikati, ko se ga strese.

Posušene korenine, lubje in jagode:

- Uporabi drobnost narezan/zdrobljen rastlinski material.
- Napolni kozarec z rastlinskim materialom **1/4 do 1/3**.
- Nalij alkohol do vrha kozarca...rastline mora alkohol popolnoma prekrivati.
- Korenine in jagode bodo podvojile velikost, ko se bodo »napile«.

Včasih boste zasledili moč tinkture izraženo kot 1:2, 1:5, 1:10... to pomeni razmerje v masnih deležih.

1:2 ☞ 50 g rastlinskega materiala + 100 ml alkohola

1:5 ☞ pomeni: 20 g rastlinskega materiala + 100 ml alkohola

1:10 ☞ 10 g rastlinskega materiala + 100 ml alkohola

Zgornje »domače« mere ustrezajo nekako tinkturam 1:5, kar je nekako najbolj običajno razmerje.

**ALKOHOL**

Ko napolnimo kozarec z ustrešno količino rastlinskega materiala, moramo čez naliti še alkohol. V Sloveniji je najbolj priljubljen seveda Šnops (sadjevec, tropinovec...), ki ima povprečno nekako med 40 do 50% alkohola – kar je kar nekako primerno za »standardne« tinkture. 40 % ima tudi npr. vodka, ki se jo prav tako lahko uporablja za tinkture. Lahko se uporablja tudi whiskey, konjak...

V lekarni se dobi 70% alkohol (etanol), ki pa je kar drag. Dana proizvaja tudi rafinirani jedilni 96% etanol, ki ga lahko potem po potrebi redčimo z vodo (najbolje z destilirano, a tudi ta iz pipe se meni izkaže čisto ok).

NE uporabljaj industrijskega alkohola!

40-50% alkohol:

- Standardna »moč« alkohola za tinkture
- Dobro za večino suhih zelišč in tistih svežih, ki niso pretirano sočna
- Dobro za ekstrakcijo v vodi topnih snovi

50-70% alkohol:

- Ekstrahira večino hlapnih aromatičnih snovi
- Dobro za sveža, vlažna zelišča (kot npr. melisa, navadna zvezdica...), za jagode in aromatične korenine
- Alkohol večje moči bo »potegnil« ven več rastlinskih sokov



### 70-96% alkohol:

- Dobro za namakanje »gum« (ponavadi pod lubjem, bogate s polisaharidi) in smol
- »potegne« ven aromatične substance, eterična olja, ki so vezana v rastlini in se ne sprostijo zlahka
- Tako tinkturo težko zaužijemo in lahko preveč dehidrira rastlinski material...če se uporablja za kaj drugega kot za »gume« in smole.

### **ČAS EKSTRAKCIJE**

Med namakanjem morajo biti tinkture pokrite. Ker lahko nekatere tinkture (še posebej tiste z aromatičnimi rastlinami) stopijo plastiko priporočam standardne steklene kozarca za vlaganje s kovinskimi pokrovčki. Če nameravaš tinkturo namakati 6 mesecev ali več...priporočam, da se pod kovinski pokrovček doda peki papir (da ne pride do korozije pokrovčka).

Tinkture shranimo v temnem, suhem prostoru, pri sobni temperaturi (če je hladneje, npr. v shrambi...pustimo namakati malo dlje časa). Večkrat na teden premešamo oz pretresemo (če ne pretresamo vmes...se bo naša tinktura delala dlje časa, kaj drugega pa ne bo narobe, če ne pretresamo vmes – je pa seveda bolje, da se pretresa).

Kdaj pa kdaj preverimo ravni alkohola in če nam je izhlapel (ali so se rastline napile) ter rastline niso popolnoma prekrite, ga dolijemo. Rastline, ki so izpostavljene zraku lahko splesnijo ali se namnožijo bakterije.

Tinkture namakamo vsaj 3 do 4 tedne, bolje celo 6 do 8 tednov. Lahko jih pustimo dlje (tudi pol leta ali celo 1 leto).

### **SHRANJEVANJE**

Ko je naša tinktura narejena, jo precedimo.

Tekočino prelijemo preko gaze (tetra plenice) v čisto posodo. Raslinski material preko gaze dobro OŽAMEMO – da stisnemo ven kar se da tekočine – tukaj dobimo najbogatejši del. Lahko uporabljamo cedilo...le da tako težje ožamemo rastlino do konca.

Shranimo na hladnem, temnem prostoru (lahko v temnih stekleničkah)...rok trajanja pravilno shranjenih tinktur je več let.

### **OZNAČEVANJE**

Ko tinkturo pripravljamo obvezno označimo **kaj** smo dali notri in **kdaj**.

Tudi, ko tinkturo precedimo je to **OBVEZEN, NEPOGREŠLJIV KORAK !!!**

**Napišite kot je le možno podrobno...da boste vedeli za naslednjič, ko se boste spet igrali** (lahko si to napišete tudi v poseben zvezek, če na nalepki na steklenici ni dovolj prostora – osebno so moji zapiski bolj v obliki raznih listkov).

Ne zanašajte se na vonj, okus...lahko vas prelisiči...

Napišete npr.

**Ime rastline ali rastlin OBVEZNO!**



Opcijsko latinsko ime – ni nujno, lahko je pa to enkratna priložnost za učenje latinskih imen.

Kateri del rastline si uporabil/a (list/korenina....)

Ali si uporabil/a sveže ali suho zelišče

Razmerje rastlinski material/alkohol (npr. 1/2, 2/3... kozarca ali če tehtate 1:5 ali 1:2)

% uporabljenega alkohola

Kje si rastlino nabral/a (ne zdaj ful natančno...10 metrov levo od tretjega ovinka ceste na Vršič...okvirno...v okolici doma, na Primorskem, na 1800 metrih nadmorske višine....)

### **Datum priprave**

Doziranje (opcijsko)

Če ste dali več kot eno rastlino...napišite vse rastline, ki ste jih dodali notri.

Če je samo za zunanjo uporabo, napišite z velikimi črkami »ZUNANJE!«...nekatero rastline, kot so npr. arnika ali gabez niso primerne za zaužitje in se jih lahko uporablja samo zunanje.

Osebno večinoma pripravljam tinkture z vsako rastlino posebej in potem kombiniram že narejene tinkture v formule, lahko pa se v določenih primerih...(npr kot pri receptu za ustno vodico ali sprej za vneto grlo) že v začetku doda vse zelene rastline in naredimo vse hkrati.

Oba načina imata svoje prednosti in slabosti.