



## **Eine Allgemeine Anleitung zur Herstellung von Tinkturen**



*Um eine Tinktur herzustellen brauchen wir Kräuter und eine alkoholhaltige Flüssigkeit.*

*Wir können Doppelkorn oder Wodka verwenden oder auch hochprozentigen Weingeist aus der Apotheke.*

*Für die meisten Zwecke reicht ein handelsüblicher Doppelkorn. Wenn die Tinktur jedoch besonders stark sein soll, brauchen wir Weingeist mit 70% Vol. oder sogar 95% Vol.*

*Wenn die Pflanzenteile frisch und sehr wasserhaltig sind, empfiehlt sich eher die Verwendung von Weingeist, weil die Flüssigkeit in den Kräutern die alkoholische Flüssigkeit verdünnt.*

*Damit die Tinktur sich lange hält, braucht sie nämlich einen gewissen Alkoholgehalt.*

### **Zutaten**

- *Kräuter*
- *Doppelkorn oder Weingeist*

### **Anleitung**

1. *Fülle die Kräuter in ein Schraubdeckel-Glas*
2. *Lasse noch etwa die Hälfte Platz im Glas*
3. *Gieße Doppelkorn über die Kräuter, bis sie gut bedeckt sind*
4. *Verschließe das Glas*
5. *Lasse die Tinktur zwei bis sechs Wochen an einem warmen Ort ziehen.*
6. *Nach und nach nimmt die Tinktur immer mehr Farbe an.*
7. *Nach der Wartezeit wird die Tinktur abgefiltert. Dazu eignet sich ein Kaffeefilter.*
8. *Stülpe den Kaffeefilter über ein zweites Glas*

9. *Gieße die Tinktur durch den Kaffeefilter*
10. *Die fertige Tinktur tropft in das zweite Glas*
11. *Anschließend die Tinktur in eine dunkle Flasche abfüllen*
12. *Verschließe die Flasche*
13. *Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum.*
14. *An einem dunklen, kühlen Platz gelagert hält sich so eine Tinktur mindestens ein Jahr*

### ***Bildliche – Anleitung***



*Fülle die Kräuter in ein Schraubdeckel-Glas*

*Lasse noch etwa die Hälfte Platz im Glas*



*Gieße Doppelkorn über die Kräuter, bis sie gut bedeckt sind*



*Verschließe das Glas*

*Lasse die Tinktur zwei bis sechs Wochen an einem warmen Ort ziehen*



*Nach und nach nimmt die Tinktur immer mehr Farbe an*

*Tägliches Bewegen des Ansatzes ist wichtig, damit das Lösungsmittel die Pflanzenteile gut durchspült.*



*Nach der Wartezeit wird die Tinktur abgefiltert*

*Dazu eignet sich ein Kaffeefilter oder ein Teestoffsieb*

*Stülpe den Kaffeefilter über ein zweites Glas, oder hänge das Teestoffsieb in das Glas.*



*Gieße die Tinktur durch den Kaffeefilter/ Teestoffsieb*

*Die fertige Tinktur tropft in das zweite Glas*



*Anschließend die Tinktur in eine dunkle Flasche abfüllen*



*Verschließe die Flasche*



*Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum*

*An einem dunklen, kühlen Platz gelagert hält sich so eine Tinktur mindestens ein Jahr. Danach lässt der Wirkstoffgehalt deutlich nach.*