

Zelf aan de slag: maak je eigen Echinacea-tinctuur

Ken je de **rode zonnehoed**, *Echinacea purpurea*? Deze opvallende plant met haar roze-paarse bloemen is niet alleen een prachtige tuinplant, maar ook een bekende plant uit de kruidengeneeskunde.

Echinacea wordt traditioneel gebruikt ter ondersteuning van de natuurlijke weerstand, bijvoorbeeld rond de eerste tekenen van een verkoudheid.

Leuk om zelf mee aan de slag te gaan? Je kunt van Echinacea een eenvoudige **tinctuur** maken. Voor deze bereiding gebruiken we zowel het **verse bovengrondse kruid** als de **gedroogde wortel**.

De verschillende plantendelen bevatten namelijk niet helemaal dezelfde inhoudsstoffen. Zo bevat het bovengrondse kruid onder andere cafeïnezuurderivaten zoals cichoreïnezuur, terwijl in de wortel onder meer alkylamiden voorkomen.

Voor een tinctuur heb je natuurlijk ook een handig flesje nodig.

30 ml bruin glas met druppelteller – € 0,90/stuk



30 ml blauw glas met druppelteller – € 1,40/stuk



Een klein, handig formaat om je tinctuur in af te vullen en te bewaren.

Wat heb je nodig?

Voor ongeveer 100 ml tinctuur van het verse kruid:

- 50 g vers bovengronds kruid van *Echinacea purpurea*
- 100 ml alcohol van ongeveer 45–50%
- een glazen pot met goed sluitend deksel
- een zeef of kaasdoek
- een klein glazen flesje met druppelteller
- eventueel een kleine trechter
- een mooi etiket

Of: tinctuur van de gedroogde wortel

- 20 g gedroogde wortel van *Echinacea purpurea*
- 100 ml alcohol van ongeveer 45–50%
- een glazen pot met goed sluitend deksel
- een zeef of kaasdoek
- een klein glazen flesje met druppelteller
- eventueel een kleine trechter
- een mooi etiket

Zo werk je ongeveer volgens een **1 : 2-verhouding voor het verse kruid** en een **1 : 5-verhouding voor de gedroogde wortel**.

Stap voor stap

Tinctuur van het verse bovengrondse kruid

1. Oogst

Gebruik het bovengrondse kruid van *Echinacea purpurea*, bij voorkeur wanneer de plant in bloei staat. Gebruik gezond en proper plantmateriaal.

2. Snijd het kruid klein

Knip of snijd het verse kruid in kleinere stukken.
Zo vergroot je het contactoppervlak met de alcohol.

3. Doe het kruid in een glazen pot

Vul een propere glazen pot met het fijngesneden kruid.

4. Voeg de alcohol toe

Giet 100 ml alcohol van ongeveer 45–50% over het plantmateriaal.
Zorg ervoor dat het kruid goed met de alcohol in contact komt.

5. Laat trekken

Sluit de pot goed af en laat het mengsel ongeveer **2 à 3 weken** macereren op een donkere plaats bij kamertemperatuur. Schud de pot regelmatig voorzichtig.

6. Zeef en pers

Giet de tinctuur door een fijne zeef of kaasdoek en pers het plantmateriaal goed uit.

7. Bottel

Giet de tinctuur met behulp van een kleine trechter in een schoon 30 ml flesje met druppelteller.

En de wortel?

De **gedroogde wortel** kun je op dezelfde manier verwerken, maar omdat gedroogd plantmateriaal minder water bevat, gebruiken we een andere verhouding.

20 g gedroogde wortel + 100 ml alcohol

Dat is een **1 : 5-tinctuur**.

Laat de wortel ongeveer **3 à 4 weken** macereren. Schud regelmatig en zeef en pers daarna goed uit.

Je kunt de twee tincturen afzonderlijk bewaren en gebruiken. Je kunt ze ook combineren wanneer je een bereiding wilt waarin zowel het bovengrondse kruid als de wortel vertegenwoordigd zijn. Door beide tincturen eerst afzonderlijk te maken, houd je controle over de gebruikte plantdelen en hun verschillende inhoudsstoffenprofielen.

Vergeet je etiket niet

Maak er iets moois van en voorzie je flesje van een etiket met bijvoorbeeld:

- **Productnaam**
- *Echinacea purpurea* (L.) Moench
- **herba** of **radix**
- verhouding, bijvoorbeeld 1 : 2 of 1 : 5
- alcoholpercentage
- inhoud: 30 ml
- **PD: xx/xx/xxxx** (productiedatum)

Zo weet je ook later nog precies welke tinctuur je hebt gemaakt.

Hoe gebruik je Echinacea?

Echinacea wordt traditioneel vooral **kortdurend** gebruikt, bijvoorbeeld rond de eerste tekenen van een verkoudheid. Het is niet de bedoeling om een Echinacea-tinctuur maandenlang als dagelijks onderhoudsmiddel te gebruiken.

Bij **auto-immuunziekten**, aandoeningen waarbij het immuunsysteem verzwakt is of wanneer geneesmiddelen worden gebruikt die het immuunsysteem onderdrukken, is Echinacea niet aangewezen zonder overleg met arts of apotheker.

Ook bij zwangerschap, borstvoeding, kinderen en bij een allergie voor Echinacea of andere planten uit de composietenfamilie is voorzichtigheid geboden.

Een flesje voor je eigen tinctuur

Een zelfgemaakte tinctuur is natuurlijk pas helemaal klaar wanneer ze mooi en praktisch verpakt is.

Bij **HerbaNova** vind je daarom handige glazen flesjes van **30 ml met druppelteller**:

♥ **Bruin glas – € 0,90/stuk**

♥ **Blauw glas – € 1,40/stuk**

Ideaal voor je eigen tincturen en andere vloeibare kruidenbereidingen.

Heb jij nog een flesje nodig om zelf aan de slag te gaan?

Kijk dan zeker eens tussen de beschikbare verpakkingen van HerbaNova.

Misschien zit er precies het flesje tussen dat jij zoekt!

Veel kruidenmaakplezier! 🌿