



HÜBSCH, ABER AUCH NÜTZLICH

Die Ringelblume und was man aus ihr machen kann

Wenn Du aufmerksam in die Gärten schaust, wirst Du sehr oft auch Ringelblumen (*Calendula officinalis*) zwischen Gemüsepflanzen, Stauden und Sommerblumen entdecken. Es handelt sich um eine meist einjährige krautige Pflanze, die sich auch von allein im Garten aussät und somit jedes Jahr irgendwo im Garten wieder wächst. Sie sieht einfach schön aus und bereichert den Garten durch ihre leuchtend gelben- bis orangefarbenen Blütenköpfe. Die Ringelblume gehört zur Familie der Korbblütler. Sie blüht von Mai bis zu den ersten Frösten im Herbst.

Der Blütenkopf ist keine einzelne Blüte, sondern ein Blütenstand der aus vielen kleinen Einzelblüten besteht. Die orangefelben äußeren lappigen Blüten werden als Zungenblüten und die unscheinbaren meist dunkleren inneren Blüten als Röhrenblüten bezeichnet. Nach der Bestäubung entwickeln sich aus den Zungenblüten die ringförmigen Früchte, die der Ringelblume auch ihren Namen gaben.

Ringelblumen werden vielseitig verwendet. In der Lebensmittelindustrie werden sie als Farbstoff eingesetzt, zum Beispiel für Käse und Butter. Auch in der Medizin finden sie Anwendung in Form von Teeaufgüssen, wässrigen Auszügen, Tinkturen, Extrakten und Salben. Bei Magen- und Darmgeschwüren werden sie innerlich angewendet, äußerlich bei Hautentzündungen, schlecht heilenden Wunden, bei Quetschungen und Ausschlägen.

Christian Puschner

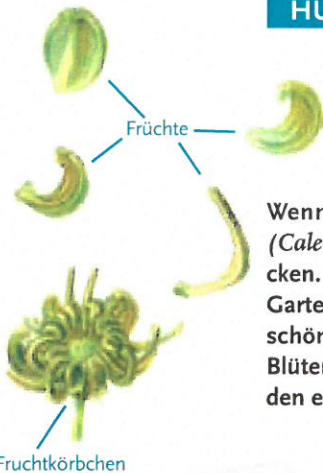
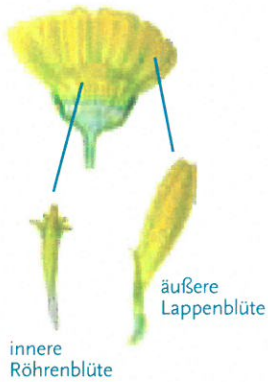


Foto: Flominator / wikipedia.de

Jetzt bist Du dran!

RINGELBLUMENSALBEN
HERSTELLEN**REZEPT 1 mit Olivenöl und Bienenwachs**

Du brauchst (für 5 kleine Dosen mit 50 ml)
eine Handvoll Ringelblumenblüten
(getrocknet ca. 25g oder frisch ca. 50g),
250 ml kalt gepresstes Olivenöl,
ca. 40 g gereinigtes Bienenwachs, 2 Töpfe,
einen Rührlöffel, ein Sieb, ein Baumwolltuch,
einen Trichter, Salbendosen oder kleine
Schraubgläser

1 Gib das Olivenöl und die Ringelblumenblüten in einen Topf. Erhitze das Ganze bis es leicht siedet. Das Öl darf nicht zu heiß werden! Danach lässt Du die Mischung ca. 20 Minuten auf dem Herd ziehen und rührst gelegentlich um.

2 Anschließend bereitest Du ein Sieb vor, welches Du mit einem Baumwollgeschirrtuch auslegst und auf den zweiten Topf aufsetzt. Nun gießt Du die Masse in das Sieb. Den Rest kannst Du noch vorsichtig mit den Händen auspressen, wenn er nicht mehr so heiß ist.

3 Jetzt gibst Du das Bienenwachs zum Ringelblumenöl. Das Bienenwachs schmilzt nun ganz langsam. Wenn das Öl zu kalt geworden ist, musst du das Ganze nochmal auf dem Herd erwärmen und dabei gut umrühren.

4 Wenn die Salbe abgekühlt und noch etwas flüssig ist, füllst Du sie mithilfe eines Trichters in Deine Salbendosen. Ist die Salbe trüb und fest, kannst Du die Dose verschließen. Am besten hält sie sich im Kühlschrank und kann dann etwa ein Jahr verwendet werden.

**REZEPT 2 mit Melkfett**

Du brauchst (für 5 kleine Dosen mit 50 ml)
eine Handvoll Ringelblumenblüten
(getrocknet ca. 25g oder frisch ca. 50g),
250 g Melkfett, 2 Töpfe, Rührlöffel, Sieb,
Baumwolltuch, kleiner Löffel, Salbendosen
oder kleine Schraubgläser

1 Gib das Melkfett in einen Topf und erhitze es langsam. Wenn das Melkfett flüssig ist, gibst Du die Ringelblumenblüten dazu. Rühre gelegentlich um. Lass nun das Ganze abkühlen und ziehen, am besten über Nacht.

2 Am nächsten Tag musst Du die Masse unter ständigem Rühren nochmal kurz erhitzen und wie beim ersten Rezept abseihen.

3 Danach lässt Du die fertige Ringelblumencreme aushärten. Jetzt kannst Du sie mit einem kleinen Löffel in die Salbendosen einfüllen.