

# Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Ringelblume

Ursprünglich stammt die Ringelblume aus dem Orient und kam zwischen dem 11. und 12. Jahrhundert in unsere Breitengrade. Seither wird die zur Familie der Korbblütler zählende Pflanze – sie wird auch Goldblume, Marienrose oder Ringelrose genannt

– gerne für Salben und Tees verwendet.

## Tee

Der Ringelblumen-Tee unterstützt wirkungsvoll die Geweberegeneration und fördert die Heilung von Verletzungen des Verdau-

ungstrakts sowie von Geschwüren und Dickdarmentzündungen. Seine blutreinigende Wirkung hilft auch bei chronischen Ekzemen, Furunkeln und Pickeln.

Zur Zubereitung notwendig sind eine Handvoll getrocknete Blüten auf einen Liter Wasser. So hergestellt, wirkt der Tee auch bei geschwollenen Lymphknoten, Mandelentzündungen, chronischen Halsschmerzen und fördert die Steigerung der natürlichen Abwehrkräfte.

## Tinktur

In Tinkturform verabreicht, hilft die Ringelblume Wunden zu heilen. Offene äusserliche Wunden heilen schneller, wenn mit Ringelblumentinktur betupft. Die Tinktur soll aber auch gegen seelische Wunden neue Kräfte mobilisieren. Zur Herstellung der Tinktur

sind notwendig: Ein halber Liter Alkohol (48%) in einem Halbliter-Einmachglas und ein halbes Glas voll mit frischen Blüten.

## Ringelblumensalbe

Die Ringelblumensalbe ist das bekannteste Ringelblumenprodukt aus der Kräuterecke. Die Salbe wirkt stark wundheilend und hemmt die Ausbreitung von Viren und Bakterien. Die Salbe wird aus Ringelblumenöl und Bienenwachs hergestellt.

## Mystik

Der Regenerationskraft wegen genoss die Ringelblume schon bei den Ägyptern als Verjüngungsmittel hohes Ansehen. Man sagt auch, dass ein paar Ringelblumenköpfe, eingewickelt in ein weisses Leinentuch, dem Träger als Schutz dienen und warme so-

lare Energie durch den Körper strömen lassen.

## Gut zu wissen

Eine alte Bauernregel besagt, dass wenn die Ringelblume erst um acht Uhr morgens aufgeht,

es am gleichen Tag noch regnen wird. Wenn Sie um sieben Uhr schon offen ist, dann wird die Sonne in vollem Glanz erstrahlen.

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesslerhof.ch](http://www.fryberger-roesslerhof.ch)

## Wildkräuterküche

Die Ringelblumenblüten eignen sich besonders gut zur Dekoration von Salaten oder auch als essbare Blüte im Kräutersalz. Die Ringelblume ist eine von vielen zurzeit essbaren Blüten.

Bärlauch zum Verzieren in Salaten	April bis Mai
Boretsch Für Salat, Quark, Bowle, Kräuteressig	Mai bis Oktober
Gänseblümchen Blütenknospen zum Einlegen in Essig, zum Verzieren	ganzjährig
Rose (ungespritzt) Bowlen, Tee, Gelee, Gefrorenes, Potpurri	Juni bis September
Kapuzinerkresse Salat, für Vinaigrette, und Essig	ab Mai
Malven für Tee, zum Färben	Juli bis Oktober
Kornblume für Tee, Salat Kräutersalz	Juni bis September
Salbei Salat und Kräutersalz	Juni bis September
Schnittlauchblüten Salat und Kräutersalz	Mai bis Oktober
Zucchetti- und Kürbisblüten Salat zum Füllen, zum Ausbacken in Teig	Sommer und Herbst



## Ringelblumenöl

Zwei Handvoll Blüten  
0,5 Liter Olivenöl

Ringelblumenöl wird aus getrockneten Ringelblumen hergestellt. Dazu zwei Handvoll getrocknete Ringelblumenblüten in ein 0,5 Liter fassen-

des Glas geben und das Glas danach mit Olivenöl auffüllen. Das Gemisch anschliessend vier Wochen an der Sonne ziehen lassen und dann abfiltern. Das fertige Ringelblumenöl muss an einem dunklen Ort aufbewahrt werden.