



Die Ringelblume

KRÄUTERHERZ. Aus vielen Gärten strahlt nun die Ringelblume einem fröhlich entgegen! Wie kleine strahlende Sonnen, in hellen und dunklen Orange- und Gelbtönen schauen ihre gefüllten und ungefüllten Blütenköpfe aus. Sie ist sehr pflegeleicht und kann auch in einem Topf oder Blumenkisterl gut gezogen werden. *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

Da für einfach die eingeringelten Samen der verblühten Ringelblumen, daher kommt auch ihr Name, aussähen. Aber Achtung, je mehr Blütenköpfchen man dann

erntet, desto mehr wachsen nach! Da kann es schnell mal zu Verarbeitungsstress kommen. Die Ringelblume liebt es warm und sonnig, somit ist diese Heilpflanze eine echte Sonnenanbeterin. Als Sonnenuhr bzw. zur Wettervorhersage beobachtete man in früheren Zeiten die Blüten der Ringelblume.

Bleiben diese bis etwa 7 Uhr geschlossen, dann rechnete man mit Regenwetter!

Heilpflanze. Die Ringelblume ist wohl eine der wenigen Heilpflanzen, die viele auch mit der offiziellen lateinischen Bezeichnung kennen: „Calendula“, ge-

nauer gesagt „Calendula officinalis“. Im Volksmund wird sie auch Wucherblume, Sonnenbraut, Gartenarnika, Safranrose, Ringelrose oder Butterblume genannt. Als eine der wichtigsten „Wundheilpflanzen“ in der Naturheilkunde, ist sie ebenfalls vielen mittlerweile bekannt. Die Bezeichnung „Wundheilpflanze“ lässt schon das Hauptanwendungsgebiet der Ringelblume erahnen. Denn äußerlich eingesetzt wird sie für die Wundreinigung verwendet und sorgt für eine schnelle und bessere Wundheilung. Dafür verantwortlich ist unter ande-

„Als kulinarisches, gesundes und buntes Highlight machen sich die Blütenblätter der Ringelblume in der Küche besonders gut! Wie wäre es mit einem bunten Sommersalat, Kräuterbutter, Kräutersalz, Blütenzucker, Smoothie, im Brotteig, bunte Frischkäsepralinen oder einem Zucchini-Ringelblumen Kuchen? Die Ringelblume ist so vielseitig in ihrer Verwendung!“

Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig





rem das in der Ringelblume enthaltene „Allantoin“, welches als wundheilfördernd gilt. Auch bei Hautentzündungen, rissiger trockener Haut an beispielsweise Händen, Ellbogen, Fersen oder Lippen, Mundschleimhautentzündungen, Zahnfleischentzündungen, Mandelentzündungen oder leichten Hautverbrennungen wird die Ringelblume in der Natur- und Volksheilkunde eingesetzt.

Anwendungen. Für die Anwendung der Ringelblume eignen sich verschiedene Zubereitungen wie beispielsweise als Tinktur, Salbe, Creme, Ölauszug, Tee, Auflage, Badetee oder in der Naturkosmetik und auch in der Kräuterküche kommt die Ringelblume zur Anwendung.

Tipp für die Kräuterküche: Als kulinarisches, gesundes und buntes Highlight machen sich

die Blütenblätter der Ringelblume in der Küche besonders gut! Wie wäre es zum Beispiel mit einem bunten Sommersalat, Kräuterbutter, Kräutersalz, Blütenzucker, Smoothie, im Brotteig, bunte Frischkäseparalinen oder einem Zucchini-Ringelblumen Kuchen? Die Ringelblume ist so vielseitig in ihrer Verwendung! Einfach mal ausprobieren! Viel Freude mit der

sonnigen Ringelblume und Kräuter-Herzliche Grüße. ✨



INNENARCHITEKTUR

TOFERER
wohnen erleben

Möbel • Einrichtungshaus

Bischofshofen • Gasteiner Straße 40
Tel.: 06462 / 3596 • info@moebel-toferer.at
www.moebel-toferer.at

MO-FR 9.00-12.00 und 14.30-18.00 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten
nach Terminvereinbarung.

**HANDSCHLAG-QUALITÄT
AUF SIE ABGESTIMMT!**

BW
handmade with passion

JAB
ANSTÖTZ
FABRIK

ANREI
ECHT. SEIT 1894

ewe
...and more appliances than

Joka

Miele



VOM EINZELSTÜCK BIS ZUM GESAMTKONZEPT