

Die Ringelblume



von Mag. pharm.
Ingrid Lamprecht

Die Ringelblume, *Calendula officinalis*, stammt zwar aus dem Mittelmeerraum und Asien, wo sie die heilige Blume der Buddhisten war, ist aber heute in allen unseren Bauerngärten heimisch. Sie hat strahlend gelb-orange Blüten, die leicht harzig riechen und blüht von Mai bis zum ersten Frost. Sie ist einjährig, aber sie sät sich immer wieder selbst aus und schützt unsere Pflanzen vor Schädlingen. Ihre kräftige Farbe passt besonders gut zum Herbst und in bunte Bauerngärten!

Die Ringelblume ist in erster Linie als Heilmittel bei Wunden bekannt. Dass man sie auch essen kann, ist hingegen weitgehend unbekannt!



Ringelblumenlikör

Zutaten

100 g Ringelblumenblüten, 200 g Kamillenblüten, 1 Zweig Pfefferminze – bei der Verwendung getrockneter Blüten reduziert sich die Menge auf 2/3, Schale von 1 Zitrone und 1 Orange, 180 g brauner Kandiszucker, 1 l Obstbrand.

Alle Zutaten in eine Flasche geben, gut verschließen und unter öfterem Schütteln 6 Wochen an die Sonne stellen. Abfiltrieren und gut verschlossen kühl und dunkel lagern.

Gekühlt servieren.

Eine Wohltat für den Magen nach einem schweren Essen!

Ringelblumen-Bouillon

Zutaten

1 l kräftige Rindsuppe, Blütenblättchen von 12 Ringelblumen, 1 Bund Schnittlauch grob geschnitten, 1 TL Sojasauce.

Rindsuppe erwärmen, kurz vor dem Servieren die Sojasauce, den Schnittlauch und die Ringelblumenblütenblätter hinein geben.

Mit Griesnockerln eine farbenfrohe, kräftige Suppe!



Erdäpfelpüree mit Ringelblumen



Zutaten

1 kg mehlige Erdäpfel, 60 g Butter, $\frac{1}{2}$ l Milch, Salz, gemahlene Muskatnuss, Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Die geschälten Erdäpfel in Salzwasser weich kochen, abseihen und sofort passieren. Die weiche Butter einrühren, bis die Masse geschmeidig gebunden ist, dann mit kochend heißer Milch glatt rühren. Zum Schluss würzen und abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Ringelblumenblütenblätter einrühren.

Dieses aromatische Püree ist ein Genuss zu Buttermais und Brathähnchen.

Dabei eignet sie sich gut für einen kleinen Trick: Wenn man die orangefarbenen Ringelblumenblüten mit in die Suppe gibt, bekommt diese eine schöne gelbe Safran-Farbe! Man hat sie deshalb früher zum Färben von Butter und zum Spülen blonder Haare verwendet. Sie wurde oft als „Arme-Leute-Safran“ bezeichnet und echter Safran damit – verbotenerweise – gestreckt! In Gemüsesuppen schmecken die ausgezupften Blütenblätter vorzüglich, aber erst kurz vor dem Servieren zugeben! Für Reis-, Fisch- und Milchspeisen bestens geeignet, denn auch der „falsche Safran“ „macht den Kuchen gelb“. Die ganzen Blüten oder die gezupften Blütenblätter roh auf Salate geben, sie schmecken schön frisch und knackig! Auch zum Kandieren sind Ringelblumen geeignet. Ringelblumenblüten lassen sich auch gut trocknen und dann im Winter in der Küche oder in Kräutertees verwenden.

Rücken- oder Nackenschmerzen?



• **Therapeutische Tiefenwärme**

• **Entspannt verkrampte Muskeln**

• **Frei von Arzneimittelwirkstoffen**



www.thermacare.at

ThermaCare®
Wärmt den Schmerz weg