

Pfotensalbe-Rezept mit Ringelblume



Zutaten:

- Eine Handvoll Ringelblumen-Blüten (frisch oder getrocknet)
 - 100 ml Olivenöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
 - 10 g Bienenwachs
-

Zubereitung:

Die Ringelblumen blühen vom Juni bis September und in der Zeit kannst Du sie gut pflücken. Wenn Du keinen Garten hast, kannst Du auch getrocknete Calendula-Blüten kaufen, z. B. bei [Achterhof](#).

Damit Du die Ringelblumensalbe anrühren kannst, musst Du zunächst ein Ringelblumenöl herstellen, den sogenannten Pflanzenauszug. Du hast die Möglichkeit, einen Kaltauszug oder einen Heißauszug zu machen. Der Kaltauszug benötigt drei bis vier Wochen, für den Heißauszug brauchst Du etwa 4-5 Stunden.

Kaltauszug: Die Ringelblumen-Blüten in ein Gefäß geben und komplett mit dem Olivenöl bedecken. Das ist wichtig, damit sich an freiliegenden Stellen kein Schimmel bildet. Das Gefäß mit einem dünnen Stoff abdecken, aber nicht verschließen, da sich Kondenswasser und damit Schimmel bilden kann. Das Öl sollst Du an einem warmen, sonnigen Ort für etwa drei bis vier Wochen ziehen lassen.

Heißauszug: in einem Topf setzt Du ein Wasserbad an. Die Lavendelblüten im Olivenöl in einer Schüssel in das Wasserbad gegeben und regelmäßig umrühren. Das Öl sollte mindestens vier Stunden ziehen.

Ist der Ölauszug fertig, die Ringelblumen-Blüten aus dem Öl sieben. Das selbstgemachte Ringelblumenöl im Wasserbad mit Bienenwachs vermischen und solange verrühren bis alles geschmolzen ist. Die Flüssigkeit in einen Tiegel abfüllen und abkühlen lassen.

Hinweis: Wenn Du das fertige Öl nicht sofort zu einer Salbe verarbeitest, solltest Du es zur Aufbewahrung in ein möglichst dunkles oder lichtundurchlässiges Gefäß geben, damit es dem Licht nicht ausgesetzt wird.

