

SPITZWEGERICH-SALBE

DIE NATUR ALS APOTHEKE



Wirkt wundheilend, juckreizberuhigend, entzündungshemmend und ist daher besonders gut zur Behandlung von Insektenstichen und Verbrennungen (z. B. Sonnenbrand) geeignet.

ZUTATEN:

- Kleine Salbengläschen
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 10 g Bienenwachspastillen
(z. B. von einer regionalen Imkerei)
- 10 g Spitzwegerich



SO GEHT'S:

1. Spitzwegerich-Blätter sammeln: Du erkennst den Spitzwegerich an den Blattnerven. Lass dir von jemandem beim Sammeln helfen, der sich mit Wildkräutern auskennt. Wenn es gerade geregnet hat, Sorge dafür, dass dein Spitzwegerich vor der Verarbeitung gut abgetrocknet ist.
2. Die Blätter kleinschneiden, in einen Emaille-Topf geben und das Sonnenblumenöl hinzufügen.
3. Jetzt wird das Öl mit den Kräutern vorsichtig für ca. 20 Minuten erwärmt, damit sich die Inhaltsstoffe aus dem Spitzwegerich lösen können. In dieser Zeit immer wieder mit einem Holzkochlöffel rühren. Achtung: Es sollte nicht kochen.
4. Das Kräuter-Öl nun vorsichtig durch einen Filter oder ein Mulltuch in einen anderen Topf gießen. Das Tuch oder den Filter dabei mit dem Holzkochlöffel gut ausdrücken.
5. Jetzt die Bienenwachspastillen in das warme Kräuter-Öl geben und rühren, bis sie aufgelöst sind.
6. Zum Schluss wird die Salbe in Gläschen abgefüllt. Tipp: Schraube erst dann den Deckel auf deine Salben-Gläschen, wenn die Salbe ganz abgekühlt ist. Sonst entsteht Schwitzwasser.

DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT VIEL FREUDE BEIM NACHMACHEN!

Weitere Informationen und Rezepte: www.naturpark-kochschule.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.
www.naturparke-bw.de