



Ringelblume – *Calendula officinalis*

Familie: Korbblütler , Ordnung: asternartig

Ringelblumen tun gut. Vermutlich stammen sie aus dem Mittelmeerraum. Die Inhaltsstoffe der Ringelblume wirken schmerzstillend, desinfizierend und wundheilend. Hildegard von Bingen führte „Ringula“ als Mittel gegen Verdauungsbeschwerden und Entzündungen aller Art ein. Verwenden kann man die Blüten vielfältig:

Für **Tee**: einen Teelöffel frische Blütenblätter mit 250ml kochendem Wasser überbrühen, 10 min ziehen lassen, danach abseihen. Der Tee ist gut bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Brechreiz. 1 bis 3 Tassen täglich max. 3 Wochen. Für den Vorrat die Blüten antrocknen lassen, dann einzeln abzupfen und ganz trocknen lassen.

Als **essbare Blüte** machen sich Ringelblumen super auf Salaten, Suppen und Deko, der Geschmack ist würzig und leicht bitter.

Ringelblumensalbe: 2 Handvoll Ringelblumenblüten in 200ml Olivenöl erwärmen, ohne das es kocht, eine halbe Stunde ziehen lassen, dann abkühlen lassen (ca. auf 50 Grad C) und die Blüten aussieben. In einem 2. Topf 40g Bienenwachs schmelzen und in das Ringelblumenöl rühren. Die Salbe kann bei Entzündungen, Stichen oder Sonnenbrand helfen.

Als **Mischkultur** eignen sie sich z.B. zwischen Erdbeeren und Erbsen, sie lockern den Boden und halten Nematoden fern.

Pünktlich zum Sonnenaufgang öffnet die Pflanze Ihre leuchtend gelben Blüten. Verschwindet die Sonne hinterm Horizont, schließen sie sich. Der Name der Pflanze hat sich vermutlich aus den eingerollten, gebogenen Samen entwickelt, die nach der Blütezeit entstehen. Ringelblüten keimen sehr schnell, daher kann man sie von April bis Juni direkt ins Beet säen.