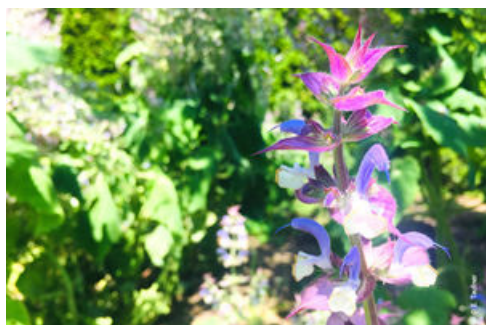




Im Sommer herrscht nicht nur in Obst- und Gemüsegarten Überfluss in Hülle und Fülle. Auch die Blütenpracht in unseren Gärten ist reichhaltig. Viele dieser Pflanzen eignen sich zum Selbermachen von Pflegeprodukten. Wir haben für Sie einige davon zusammengestellt und möchten Sie vorstellen.



## Der Muskatellersalbei

Eine eher unbekannte Gartenpflanze mit wunderschönen Blüten, die herrlich duften. Der Muskatellersalbei liebt sonnige Standorte, braucht etwas Platz (knapp 1m<sup>2</sup>) ist aber sehr pflegeleicht und vermehrt sich selbst, wenn man ihn einmal im Garten hat. Zahlreiche Nützlinge schätzen diese Pflanze, so dass sie eine Bereicherung für jeden Naturgarten ist. Wussten Sie, dass die Holzbiene den Muskatellersalbei liebt? Sie riecht ihn schon aus 20 km Entfernung.

### **Rezept: Pflanzenwasser (Hydrolat) selbst herstellen ohne Destille**

#### **Zutaten:**

Muskatellersalbei, Topf mit Siebeinsatz, Schüssel, Deckel, Eiswürfel, Beutel

Es können auch andere Kräuter verwendet werden, auch Kräuterkombinationen sind möglich.

#### **Zubereitung:**

Siebeinsatz in einen Topf geben, mit ca. 500 ml bis 1 Liter Wasser füllen. Jedoch so, dass die Kräuter nicht mit dem Wasser in Berührung kommen. In die Mitte des Siebs wird eine Schüssel gestellt und rundherum die zerkleinerten Kräuter gelegt. Topf mit verkehrt aufgesetztem Deckel erhitzen, damit der Wasserdampf aufsteigt und die Duft- und Wirkstoffe "mitreißt". Oben auf den Deckel den Beutel mit Eiswürfeln platzieren. Der Wasserdampf kondensiert und in die Schüssel tropft das Pflanzenwasser. Nach ca. 30 bis 40 Minuten ist der Vorgang abgeschlossen. In dunkle Flaschen füllen und kühl und dunkel lagern.

Hier gibt es dazu ein Video: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

#### **Wirkung:**

wärmend, krampflösend, nervenberuhigend, stimmungsanregend, erheiternd, anregend und lösend

#### **Anwendung:**

In der Küche zum Verfeinern von Getränken und Cocktails. Als Haarwasser für fülligeres Haar oder als Fußbad gegen Schwitzen, sowie als Gesichtswasser zur Pflege und Reinigung unreiner & beanspruchter Haut. Auch geeignet als Kissen-, Körper- und Mundspray (bei Hitzewallungen). Es ist ein toller Anti-Stress-Duft.

**Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“**



## Die Rose

Sie gilt als die Königin der Gartenpflanzen. Es gibt über 30.000 Rosensorten von Beetrose, Strauchrose zur Kletterrose u.v.m. Besonders heilkräftig und intensiv duften die alten Sorten z.B. Damaszener-Rose und Essigrose.

In der Kosmetik werden Rosenöl und Rosenhydrolat sehr geschätzt. Rosenblüten-Mazerat kann vielfältig für die tägliche Hautpflege in Cremes, Balsam & Schüttellotionen verarbeitet werden. Auf der Haut wirkt es äußerst hautpflegend, zellregenerierend, entzündungshemmend, beruhigend und hilft bei trockener & rissiger Haut. Rosenduft lässt uns entspannen und hilft bei Nervosität

Die Rosenblütenblätter können Sie auch vielfältig in der Küche verwenden z.B. als Rosensirup, Rosensalz, Rosenzucker für Desserts, Dressings und Getränke.

**Tipp:** Zur Verwendung der Rosenblüten eignen sich am besten die Essigrose (*Rosa gallica*) und die Hundertblättrige Rose (*Rosa gallica*). Für die Nutzung der Hagebutten geeignet sind Hundsrose (*Rosa canina*) und Heckenrose (*Rosa pendulina*), für Pflanzenwasser (Hydrolat) nehmen Sie am besten Damaszener-Rose (*Rosa x damascena*) oder Essigrose (*Rosa gallica*)

## Rezept: DIY Rosensirup

### Zutaten:

3 Handvoll Rosenblüten, 1 Liter Wasser, 1 kg Zucker, 1 Bio Zitrone, optional. 1/2 Vanilleschote (zerkleinert) oder 1 Handvoll Walderdbeeren

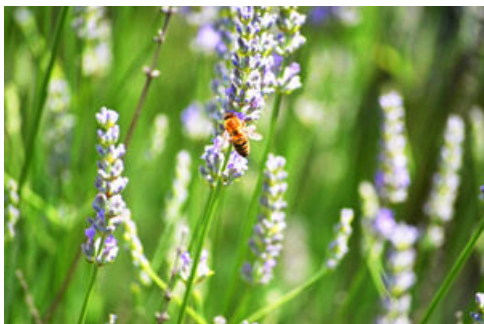
### Zubereitung:

Rosenblüten abzupfen und in ein Schraubglas geben (ca. 1/3 vom Glas füllen). Wasser mit Zucker aufkochen bis der Zucker geschmolzen ist, etwas abkühlen lassen. Das Zuckerwasser über die Rosenblüten leeren und 1 bis 2 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Danach durch ein Sieb leeren, evt. noch durch ein Feinsieb filtrieren. In saubere Flaschen abfüllen, etikettieren und kühl und dunkel lagern.

Haltbarkeit: 1 Jahr

Hier gibt es dazu ein Video: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“**



## Der Lavendel

Eine der beliebtesten Gartenpflanzen die sonnige, aber trockene Standorte liebt, wo viel Platz ist, um sich auszubreiten.

Lavendel ist pflegeleicht und kann vielfältig verwendet werden.

Zahlreiche Nützlinge schätzen diese Pflanze, so dass sie eine Bereicherung für jeden Naturgarten ist.

Je nach Lage wirkt er entspannend und baut Stress ab oder unterstützt den Organismus durch konzentrationsfördernde, kreislaufstärkende Wirkung. Sein ätherisches Öl ist eines der stärksten Heilöle, wenn es um Hautschäden wie Sonnenbrand und Wunden geht.

Dieses Öl ist mit Ausnahme das einzige, das man pur auf die Haut auftragen kann. Als essbare und gesunde Blütendekoration verschönert er jedes Dessert. Leicht herstellen lassen sich Lavendelzucker, Lavendelsirup oder Lavendelkekse. Lavendelessig sorgt als Haarspülung für weiches, durchkämmbares und glänzendes Haar

## Rezepte mit Lavendel

### Lavendelzucker

#### Zutaten:

1 Handvoll Lavendelblüten, 1 Tasse Zucker

## **Zubereitung:**

In einem Mörser Zucker mit Blüten vermischen, bis sich die Blüten im Zucker aufgelöst haben bzw. sich der Zucker violett färbt. Auf ein Backbleck auflegen und trocknen lassen. Danach in Gläser abfüllen.

Eignet sich zum Aromatisieren von Eis, Cremes, für Kuchen, Brownies und Kekse und als Dekoration für viele weitere Süßspeisen.

## **Lavendelkekse**

### **Zutaten für 5 Portionen:**

150 g Dinkelmehl, 100 g Butter, 50 g Lavendelzucker, 1 EL Lavendelblüten (getrocknet), Lavendelzucker (zum Bestreuen), Prise Salz

### **Zubereitung:**

Für die Lavendelkekse einen Mürbteig zubereiten. Dafür die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl verkümmeln. Zucker und Geschmackszutaten hinzugeben, untermischen, eine Rolle formen und im Kühlschrank ca. 30 Minuten rasten lassen.

Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit Ausstechern Kekse formen. Diese bei 180°C ca. 15 bis 18 Minuten backen.

Besonders gut kommen die Lavendelkekse zur Geltung, wenn sie mit Lavendelzucker oder mit einem Zuckerguss bestreut werden. Die Kekse sind einfach und schnell zubereitet und lange haltbar.

## **Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“**



### **Die Ringelblume**

Diese tolle Gartenpflanze ist einfach zu kultivieren und breitet sich an sonnigen Standorten ganz von alleine aus. Der Name kommt von ihren Samen, die sich "einringeln".

Die Blüten werden für Tees und Tinkturen (als Ölauszug), bei trockener, gereizter oder unreiner Haut aber auch in der Küche für Wildkräutersalate, Aufstriche und zur Verzierung verwendet

### **Rezept: Traditionelle Ringelblumensalbe**

#### **1. Schritt: Ringelblumen-Ölauszug**

1 Teil frische Ringelblumenblüten, 2 Teile Olivenöl, ein Schraubglas

### **Zubereitung:**

Ringelblumenblüten abzupfen und ein Schraubglas zur Hälfte damit füllen. Mit Bio Olivenöl aufgießen bis alles bedeckt ist. An einem hellen Ort (keine direkte Sonnebestrahlung) ca. 2-4 Wochen ziehen lassen, täglich schütteln. Danach filtrieren und weiterverarbeiten.

Hier gibt es dazu ein Video [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

#### **2. Schritt: Ringelblumensalbe**

### **Zutaten für ca. 2x 50ml Gläschen:**

50 ml Ringelblumen Ölauszug, 8 g Bienenwachs, evt. 3-5 Tropfen ätherisches Lavendelöl

### **Zubereitung:**

In einem Topf 200 ml kaltgepresstes Olivenöl mit frischen (1 Handvoll) oder getrockneten (1/2 Handvoll) Ringelblumen erwärmen und ca. 1 bis 2 Stunden "ausziehen" lassen. Danach durch ein Feinsieb filtrieren und die 50 ml Ölauszug abmessen.

Ringelblumen-Ölauszug mit Bienenwachs in einem Topf sanft erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist (nicht kochen!). Etwas abkühlen lassen (handwarm) und danach das ätherische Öl hinzugeben. In saubere Gläser abfüllen.

Hier gibt es dazu ein Video: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

### **Wirkung:**

Die Salbe wirkt wundheilend, entzündungshemmend, hautregenerierend, antibakteriell, zusammenziehender und erweichend.

### **Anwendung:**

Die Salbe eignet sich zur Behandlung von Sonnenbrand und gereizter Haut, zur Pflege und Reinigung beanspruchter Haut, als Babypflege gegen Milchschorf, als Lippenpflege aber auch als Narbenpflege und zur Wundpflege.

# WIR LEBEN nachhaltig



Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: **Natürliche Gesichtspflege**

wild.wuchs:Natur: **Weitere Kräuter- und Grüne Kosmetik Produkte**

wir-leben-nachhaltig.blog: **Erfrischende Hautpflege zum Wohlfühlen**