

Das Gänseblümchen



Was können wir aus
Gänseblümchen selber
herstellen?

Hier ein paar Ideen für euch
zusammen gestellt:

Gänseblümchen-Tee

1 TL getrocknete oder
2 TL frische Blütenköpfe und Blätter

mit

1/4l heißem Wasser

übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

3x täglich bei Erkältungen oder zur Unterstützung der Hautreinigung.

Doppelt dosiert auch für äußere Anwendung nützlich:

Als Umschläge zur Unterstützung bei schlecht heilenden kleinen
(Schürf-)Wunden, Prellungen, Verstauchungen...



Teemischung (Hustentee)

25g jeweils von Gänseblümchen, Veilchen und Schlüsselblumen und
Blätter vom Spitzwegerich mischen (3 Wochen lang 3x täglich 1 Tasse)

Gänseblümchenhonig:

In ein leeres Honigglas immer 1cm Gänseblümchenblüten schichten und mit Akazienblütenhonig auffüllen bis das Glas voll ist.

Anschließend 2-3 Wochen dunkel und zimmerwarm lagern und das Glas zwischendrin umdrehen, damit sich der Honig verteilt.

Anschließend abseihen und abfüllen – fertig.

Gänseblümchensirup:

2 Tassen Gänseblümchen (auch gerne Knospen und Blätter)

2 Tassen Wasser

1 ½ Tassen Rohrzucker

Gänseblümchen in einem Topf mit dem (heißem Wasser) übergießen.

Über Nacht (10-12 Stunden) mit

geschlossenem Deckel ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb abseihen und den Gänseblümchen-Sud mit dem Rohrzucker unter Rühren aufkochen lassen. In Gläser heiß abfüllen, dunkel lagern – fertig!



Gänseblümchen-Gelee

2 Hände voll Gänseblümchen

1 Liter Apfelsaft

Saft einer Zitrone

Geliermittel nach Wahl

(Süßungsmittel, wenn kein Gelierzucker verwendet wird)

Die Gänseblümchen in einen Topf geben und mit dem Apfelsaft übergießen. Diese Mischung muss 6 Stunden ziehen. Anschließend die Gänseblümchen heraus seihen. Den Apfel-Gänseblümchen-Saft nun mit dem Geliermittel (und Süßungsmittel) nach Packungsangabe einkochen und dann in Schraubgläser abfüllen.

Gänseblümchen-Brot

Nehme eine Scheibe Brot, streiche z.B. etwas Quark, Butter oder Frischkäse drauf. Anschließend legst du frische Gänseblümchenblüten als Belag oben drauf. Sieht sehr schön aus und schmeckt hervorragend!



Gänseblümchensalat:

Einfach einen Salat, den man gerne mag, anrichten und mit Gänseblümchenblüten schmücken – sie können mitgegessen werden (feiner, nussiger Geschmack)

Gänseblümchen-Öl

Gut für die Haut und hilft kleinen Wunden und Quetschungen zur Heilung:

Gänseblümchen sammeln und in ein Glas geben.

Das Glas dann mit Öl aufgießen, so dass alle Gänseblümchen bedeckt sind. Beim Öl hast du freie Wahl, z.B. Sonnenblumenöl oder Olivenöl – beachte die Haltbarkeit und den Eigengeruch. Für die Haut gut ist auch Jojobaöl, Mandel- oder Arganöl (Bioladen, Reformhaus).

Das Glas in ein Wasserbad stellen und langsam erhitzen (bei etwa 40 Grad werden die Wirkstoffe aus den Gänseblümchen herausgelöst) und für 90-120 Minuten ziehen lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und noch weitere 2-3 Tage verschossen bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Zum Abschluss dann die Blüten mit Hilfe eines Filters abseihen und das gewonnene Öl in Braunglasflaschen abfüllen.

(Schonender für die Wirkstoffe wäre sogar ein Ziehen lassen ohne Erhitzen. Dann müsst ihr die Blümchen allerdings 3-5 Wochen im Öl lassen und täglich gut schütteln, damit es nicht schimmelt und die Wirkstoffe sich besser herauslösen)

Gänseblümchen-Salbe



Mit dem gewonnenen Öl könnt ihr auch eine Salbe herstellen.

Dazu braucht ihr noch Bienenwachs und Sheabutter.

100ml Gänseblümchenöl
5g Bienenwachs
10g Sheabutter

Gebe die Zutaten in ein feuerfestes Glas und erhitze sie im Wasserbad langsam und vorsichtig. Wenn das Wachs beginnt zu schmelzen, immer wieder umrühren. Wenn alles flüssig ist, macht einen Test: gebt einen Tropfen auf einen kühlen Teller und prüft ob euch die Konsistenz nach dem Erkalten gefällt. Ist sie zu fest, gebt noch etwas Öl ins Glas. Ist sie zu flüssig, dann noch etwas Bienenwachs.

Wenn ihr wollt könnt ihr noch ätherische Öle als Tropfen hinzugeben – je nachdem wofür ihr die Salbe verwenden wollt.

Die Flüssigkeit zügig in kleine Gefäße abfüllen (diese sollten steril sein- z.B. durch eine heiße Sodalösung vorab).

Kühl und dunkel gelagert ist diese Salbe einige Monate haltbar. Da keine Konservierungsstoffe drin sind, kann sie vor allem geöffnet natürlich schneller verderben. Daher ist es wichtig, sehr saubere Arbeitsmaterialien zu verwenden.



Wertvolle Inhaltsstoffe:

Vitamin C (stärkt u.a. das Immunsystem)

Kalium (für das Herz und Muskeln, für Nerven und Blutdruckregulation)

Calcium (wichtig für die Knochen, Herz, Niere und Lungen)

Pharmakologisch wirksam:

Saponine (unterstützen wahrscheinlich das Immunsystem – daran wird noch geforscht)

Gerb- und Bitterstoffe (gut für die Arbeit der Leber)

Flavonoide (positiver Einfluss aufs Herz-Kreislauf System, auch hier wird noch viel geforscht)

Schleimstoffe (helfen beim Abhusten bei Erkältungen)

(sowie ein wenig ätherisches Öl und organische Säuren)

Das Gänseblümchen nennt man auch:

Maßliebchen, Tausendschön, Augenblümchen, Himmelsblume,
Maiblume, Marienblümchen, Mondscheinblume, Regenblume

Sein lateinischer Name ist: Flores Bellidis

Sein botanischer Name ist: Bellis perennis

Auf Englisch heißt es: Daisy Flower

Fotos: pixabay.de, privat