

## Ringelblumen-Badesalz selber machen



Ringelblumen machen mir immer sofort gute Laune: sie sind für mich blumengewordener Sonnenschein!

Die Ringelblume (*Calendula officinalis* L.) wurde vermutlich schon im 12. Jahrhundert kultiviert und als Heilpflanze genutzt. Studien legen eine wundheilende und entkrampfende Wirkung nahe, neben der äußeren ist auch eine innere Anwendung möglich, etwa bei Menstruationsbeschwerden. Ringelblumen gelten als "Arnika der Gärten" und sind einfach anzubauen: ihre Blüten können oft bis zum ersten Frost geerntet werden. Da ich den Sommer gerne für die dunkle Jahreszeit konserviere, kam ich auf die Idee, aus Ringelblumen ein Badesalz zu machen: für wärmende Fußbäder nach langen Winterspaziergängen und

Meinen ersten Versuch machte ich auf die einfachste Art: ich habe Salz mit Mandelöl und etwas Blutorangenöl in die Küchenmaschine gegeben. Ein paar Blüten und Blütenblätter habe ich zum Trocknen auf ein Backblech in die Sonne gelegt, um das fertige Badesalz damit etwas aufzuhübschen. Den Rest der ganzen Blütenköpfe habe ich zum Salz und zu den Ölen in die Küchenmaschine gegeben.

Das alles habe ich so lange in der Küchenmaschine mit dem Mixmesser verarbeitet, bis ein gleichmäßiges Salz entstanden ist. Dieses habe ich zum Trocknen auf ein Backblech gegeben und in die Sonne gestellt.

Als alle Zutaten komplett trocken waren (so trocken, wie öliges Salz eben wird!), habe ich das Salz mit den Blüten vermischt.

So könnt Ihr es machen, aber mir hat die grüne Farbe nicht so gut gefallen. In meiner Vorstellung sollte das Ringelblumen-Badesalz ein kräftiges Orange haben! Und das habe ich beim zweiten Versuch auch hinbekommen.

Und da ich es in Zukunft genau so machen werde, schreibe ich Euch diese Version jetzt als Rezept auf: für dieses kräftig orangefarbene Calendula-Badesalz braucht Ihr viel mehr Blüten. Wir hatten das große Glück, daß dieses Jahr einige Landwirt:innen in unserer Umgebung Blühstreifen zur Förderung der Artenvielfalt gesät hatten und diese voller Ringelblumen waren. Kurz bevor diese Felder winterfest gemacht wurden, haben wir einige Blüten gerettet.

Jetzt also zur Anleitung für ein kräftig orangefarbenes Ringelblumen-Badesalz:

### Zutaten

- 1 kg Steinsalz
- 50 g Ringelblumen-Blütenblätter
- Ringelblumen zum Trocknen der ganzen Köpfe
- Ringelblumen-Blütenblätter zum Trocknen
- 40-50 ml Mandelöl
- Blutorangenöl oder ein anderes ätherisches Öl einer Zitrusfrucht Eurer Wahl: die Menge hängt davon ab, wie kräftig Ihr es mögt!

### Zubereitung

Nach dem Pflücken (an einem trockenen, sonnigen Tag!) werden die Ringelblumen möglichst bald weiterverarbeitet: als erstes legt Ihr einige ganze Blütenköpfe zur späteren Dekoration der Badesalzgläschen kopfüber in Euer Dörrgerät.

Wenn Ihr keines habt, legt Ihr sie kopfüber auf ein mit einem sauberen Geschirrtuch belegtes Backblech und stellt es in die Sonne oder bei 50 Grad in den Ofen, bis sie ganz durchgetrocknet sind.

50 g der frischen Blütenblätter kommen zu dem Salz (ohne Öl!) in den Mixaufsatz Eurer Küchenmaschine und Ihr mixt alles solange durch, bis ein feines, orangefarbenes Salz entstanden ist. Dieses gebt Ihr auf ein Backblech und trocknet es bei 50° Celsius etwa zwei Stunden lang. Wenn Ihr es sehr fein wollt, gebt Ihr es nach der Trockenzeit wieder in den sauberen und trockenen Mixaufsatz und mixt es kurz nochmal durch.

Alle restlichen Blütenblätter gebt Ihr ebenfalls in den Dörrautomaten oder zum Trocknen in den Ofen: entweder Ihr mischt sie später unter das Badesalz (wer freut sich nicht über Blütenkonfetti in der Badewanne?), Ihr verwendet sie in Teemischungen oder eben tatsächlich als Blütenkonfetti.

Wenn Ihr Euer Ringelblumenbadesalz gleich fertigstellen wollt, dann kommen jetzt die Öle zum Einsatz.

Ich habe die doppelte Menge an Salz gemacht und nur ein Kilogramm (also eine Portion dieses Rezeptes) gleich mit dem Öl und den Blütenblättern vermischt. Die zweite Portion hebe ich in einem großen, dicht schließenden Gefäß auf und vermische es erst mit den Ölen und den Blättern, wenn ich das Badesalz verschenke. Aber zurück zum Rezept!

In einer großen Schüssel vermischt Ihr jetzt das Öl gut mit dem Ringelblumensalz. Es lohnt sich, alles sehr gut miteinander zu verrühren, damit die Öle sich gut mit dem Salz verbinden.

Dann fügt Ihr so viele getrocknete Blütenblätter hinzu, wie Ihr wollt und vermischt alles gut miteinander. Die Badesalzmischung füllt Ihr in gut verschließbare Gläser und setzt auf jedes gefüllte Glas eine getrocknete Ringelblumenblüte.

Gut verschlossen ist das Ringelblumen-Badesalz einige Monate haltbar: noch viel länger, wenn es kühl und dunkel gelagert wird.

Für ein wärmendes Fußbad braucht Ihr etwa 2-4 Teelöffel Badesalz, für ein Vollbad je nach Geschmack 4 bis 8 Eßlöffel. Unbedingt hinterher die Wannenränder putzen: wie die meisten natürlichen Farbstoffe färben auch Ringelblumen weiße Wannen hübsch gelb ein. Aber das versteht sich nach einem Ölbad ja ohnehin von selbst.

Nach einem Ringelblumen-Vollbad muß man sich übrigens nicht mehr eincremen: das Mandelöl legt sich schützend um den Körper und sollte vom Handtuch nur sanft abgetupft, aber keinesfalls weggerubbelt werden!

Viel Freude beim Verschenken oder selber Genießen!