



ORF extra

Johanniskraut-Salbe

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Wärmende Seelentröster braucht man immer. Spätestens wenn wieder die dunklere Jahreszeit beginnt. Deshalb lege ich mir heuer einen großen Vorrat an Johanniskraut zu.

Die Pflanze speichert die Sonnenkraft an den längsten Tagen im Jahr; die höchste Konzentration an Wirkstoffen hat sie um die Mittagszeit, wenn die Sonne am höchsten steht und es ganz heiß ist. Dann ist auch der beste Erntezeitpunkt.

Und an Tagen, an denen mir das Sonnenlicht fehlt und mich der Winterblues überfällt, kann ich sie mir in Form von Johanniskraut-Tee oder einer Tinktur zuführen.

Johanniskraut macht zwar lichtempfindlich und die ätherischen Öle können Hautreizungen und sogar Brandblasen hervorrufen – daher zur Sicherheit am besten beim Pflücken Handschuhe tragen! Gleichzeitig aber kann das Rotöl Sonnenbrand und Verbrennungen lindern.

Rezept für eine Salbe:

Salbenrezepte gibt es viele gute. Meines gehört außerdem zu den einfachsten:

Für die Qualität eines Hausmittels mit Johanniskraut ist es wichtig, dass das Johanniskraut an einem trockenen, sonnigen Tag, am bestens mittags gepflückt wird! Es darf leicht angetrocknet sein oder überhaupt getrocknet – so ist auf jeden Fall die Gefahr vor Schimmel gebannt.

Ich gebe eine kleine Hand voll (Johanniskraut) – ich nehme den gesamten, oberen Teil der Pflanze, zerkleinert oder gequetscht - und gebe sie mit $\frac{1}{4}$ l Olivenöl in einen Topf. Ich nehme Olivenöl, weil man es gut erhitzen kann und es länger haltbar ist.

Den Topf stelle ich in ein Wasserbad von etwa 60 Grad C und lasse den Inhalt etwa 1 Stunde im Topf ziehen, danach abkühlen und mit einem Tuch zugedeckt einen Tag lang ruhen. Soweit habe ich alles vorbereitet. Jetzt kommt der nächste Schritt. Die Pflanzenteile werden durch ein feines Sieb - und wer möchte zusätzlich durch einen Papierfilter oder durch ein Stofftuch - abgeseiht. Dann wird das Rotöl noch einmal auf kleiner Stufe erwärmt, so dass ich 3 Esslöffel Bienenwachspartikel aus der Apotheke - Sie können auch Bienenwachs von einem Imker verwenden - darin auflösen kann.

Wenn das Wachs geschmolzen ist, kann die Salbe schon in Tiegel gefüllt werden.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

Beschriftung mit Datum nicht vergessen! So wie auch das Rotöl ist sie ein Jahr lang haltbar.

Weitere Tipps für „Sonne im Glas“:

Wer sagt, dass die sonnige Heilkraft vom Johanniskraut nicht auch gleichzeitig gut schmecken darf? Ich weiß schon, dass diese Wildpflanze in erster Linie als Hausmittel bekannt ist - um nicht zu sagen berühmt. Aber ich versichere Ihnen, dass Johanniskraut auch zum Beispiel als Gelee, Sirup und Likör ausgezeichnet schmeckt.

Johanniskraut hat ein einzigartiges, herb-süßes Aroma. Ich sag immer, es schmeckt so richtig nach Hochsommer. Damit Sie sich demnächst bald selber ein kulinarisches Bild davon machen können, zeige ich Ihnen heute ein fantastisches Likör-Rezept:

Meine „Sonnenbraut“.

Auch dazu können Sie frisches, an einem sonnigen Tag gepflücktes Johanniskraut oder getrocknetes verwenden. Frisches sollten Sie keinesfalls waschen, sonst geht auch ein Teil vom Geschmack verloren.

Ich fülle ein Einmachglas bis gut zur Hälfte mit frischem (oder getrocknetem) Johanniskraut, lege eine aufgeschnittene Vanilleschote und ein paar Scheiben einer Bio-Orange dazu, süße mit braunem Zucker (oder Honig) und fülle das Glas mit einem trockenem Sherry auf. Nach etwa 3 Monaten an der hellen Fensterbank können Sie den Likör abseihen, abfüllen und genießen. Das ist Sonne im Glas.