



ORF extra

Rosmarin-Badesalz

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Heute ist der Rosmarin mein Pflanzengast. Das mediterrane Würz- und Heilkraut, mit dem malerischen Namen „ros marinus“- „Tau des Meeres, hat es wahrscheinlich seinen immergrünen Nadeln und seinem unvergleichlichen Duft zu verdanken, dass er in unterschiedlichsten Kulturen seit langer Zeit als Symbol für Liebe und Treue gilt und hoch geschätzt wird. So wie er es von seiner ursprünglichen Heimat am Mittelmeer gewohnt ist, darf er auch in magerer, durchlässiger Erde wachsen und das am heißesten Plätzchen heißeste in meinem Garten. Dort entwickelt er auch sein intensivstes Aroma.

Dem Rosmarin gefällt es wenn man regelmäßig seine „Spitzerl“ schneidet. Dann wächst er schön buschig und verholzt nicht so schnell. Wenn mein Terminkalender gut mit dem Mond harmonisiert dann mach ich das kurz vor Vollmond! Die Ernte schenkt mir dann immer würzige und heilkräftige Zutaten für Küche, Hausapotheke und selbstgemachte Kosmetikprodukte. Ich verwende sie frisch oder getrocknet für ein Kräutersalz und Kräuteröl, Marinaden, Räucherungen, Kreislauf-Tropfen und für mein heutiges Rezept.

Rezept „Badesalz“:

Es ist eine bunte Kombination aus anregendem Badesalz und erfrischendem Peeling. Ich schenke es gerne zur Hochzeit, einem Menschen mit niedrigem Blutdruck oder mir selbst, wenn ich mich, speziell an heißen Tagen, ein wenig verwöhnen will.

Ein hübsches Glas ist dazu fast genauso wichtig wie die Zutaten, die ich jetzt nacheinander und Schicht für Schicht hineingebe:

Hübsches Glas mit Deko
Getrocknete Rosmarinnadeln
Grobes Natursalz
Kaffeesud (getrocknet)
Lavendelblüten
Rosenblüten
Ätherisches Öl

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

Ich beginne mit grobkörnigem Natursalz. Dann folgen Rosmarin-Nadeln und Lavendelblüten – sie geben nicht nur eine hübsche Farbe sondern können ebenfalls bei niedrigem Blutdruck helfen: Genauso wie Weißdorn, den ich als nächste Schicht darauf lege. Anregend und belebend, sowohl für die Haut als auch für den Kreislauf, ist das Koffein im Kaffeesud.

Das ist meine nächste Schicht. Gemeinsam mit dem Salz ergibt das einen angenehmen Peeling-Effekt, der alte Hautschüppchen entfernt.

Jetzt kommen noch Rosenblüten – für Duft, Sinnlichkeit und zur Hautpflege - oben drauf und zum Schluss schließe ich noch mit einer Schichte Salz ab.

Für einen intensiveren Duft und auch um die anregende Wirkung zu verstärken, träufle ich jetzt noch ca. 20 Tropfen rein ätherisches Rosmarinöl darauf und schließe das Glas. Wenn es vor der Verwendung etwas durchziehen darf, schadet es nicht.

Für ein Vollbad verwende ich ca. die Hälfte des Inhalts, gut durchgemischt. Für ein Peeling entnehme ich 4 bis 5 Esslöffel und verrühre die Mischung, bevor ich den Körper damit einmassiere mit etwas Olivenöl.

Menschen mit hohem Blutdruck sollten den Rosmarin gegen Kamille tauschen, das Wohlfühl nach so einem Bad oder Peeling bleibt in jeden Fall erhalten.

TIPP: Grillmarinade mit Rosmarin

Ich vermahle frische - oder auch getrocknete - mediterrane Würzkräuter aller Art, allen voran Rosmarin, dazu Thymian, Oregano und Rosenblütenblätter mit 2 gepressten Knoblauchzehen, je 1 TL Honig und Senf, einem Spitzer Orangensaft, etwas Chili – wer es gerne schärfer mag – mit je einer Prise Salz und Pfeffer mit Olivenöl in einem Mörser. Nur wenn alle Zutaten gut miteinander vermahlen werden, verbinden sich alle Geschmäcker der Zutaten wirklich gut.

Dann gebe ich die Mischung in ein Glas und achte darauf, dass die Zutaten gut mit Öl bedeckt sind. Im Kühlschrank ist sie so einige Wochen haltbar.

Die Marinade eignet sich zum Marinieren von Grillgut – die Kräuter werden allerdings entfernt bevor das Fleisch auf den Grill kommt – und mit etwas Essig verrührt ebenso hervorragend als Salatmarinade.