

Köcheln von Salben

Für eine **Blütensalbe** nehmen Sie insgesamt ca. eine Hand voll Gänseblümchen, Veilchen, Rosenblätter, Ringelblumen, usw. und bereiten diese nach folgendem Rezept zu. Anstatt den Kastanien verwenden Sie Blüten.

Zubereitung von **Kastaniensalbe**:

Material: Reines Bio Olivenöl
Roskastanien
Bienenwachs
Eventuell ätherisches Öl, z.B, Lavendel, Melisse, ...

Menge: 300 ml Öl
ca. 15 - 20 Roskastanien
30 g Bienenwachs
Das ergibt 6 Tiegel mit 50g.

Zubereitung:

- Das Öl mit den klein geschnittenen Kastanien (mit der Schale) vorsichtig erwärmen, (40° - 50°)
- mind. 2 Std. rühren - mit guten Gedanken,
- es kann auch über Nacht stehen bleiben,
- absehen.

Jetzt ist es ein wunderbares Kastanienöl - kann auch so als Körperöl verwendet werden!

- Dieses Öl erwärmen und das Bienenwachs dazugeben.
- Sobald sich das Wachs auflöst, vom Herd wegnehmen,
- Probe wegen der Festigkeit - so wie bei Marmelade
- weiter rühren bis es etwas abkühlt
- ca. 8 - 10 Tropfen vom ätherischen Öl dazu, gut einrühren,
- nach einigen Minuten in die Tiegel einfüllen.
- **WICHTIG!** Erst wenn die Salbe kalt ist, den Deckel draufschauben!



Roskastanie wirkt gut durchblutend, hat einen natürlichen Sonnenschutz, ist wundheilend und WOHLtuend.

Viel Freude! Margareta Bergauer,

bergauer.margareta@cable.vol.at

<http://www.vobs.at/vs-vandans>

IMTA09

MENSCHEN UND BERGE