

Kräuterwissen März 2019

EGK Newsletter

Ringelblume

Ringelblume = *Calendula officinalis* // Korbblütler = Asteraceae

Volks- und Flurnamen: Ringliluma, Goldblume, Sonnenwendblume, goldene Aphroditenträne

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Es ist die Blume, bei welcher Jungverliebte sich die Frage stellen: „Er liebt mich, er liebt mich nicht“ und dabei die leuchtenden Blütenblätter abzupfen. Junge Frauen rieben sich ihre Körper mit Ringelblumensalbe ein und riefen den heiligen Lukas an, bevor sie ins Bett gingen.

Das Abpflücken der gelben oder orangefarbenen Blütenblätter soll allerdings auch Gewitter und Sturm heraufbeschwören können. Bei den Bauern stand die Ringelblume in hohem Ansehen, weil sich mit ihrer Hilfe das Tageswetter voraussagen liess. Waren die Blüten zwischen 6 und 7 Uhr bereits geöffnet, so versprach dies einen schönen und sonnigen Tag. Waren sie jedoch nach 7 Uhr morgens noch geschlossen, so musste mit eher schlechtem Wetter und Regen gerechnet werden.

Sogar in den Schriften des deutschen Dichters Johann Wolfgang Goethe (1749 - 1832) wird die Ringelblume mehrfach beschrieben. Es heisst dort u. a., «die Goldblume sei aus denen Tränen der Aphrodite entstanden» und an einer anderen Stelle wird darauf hingewiesen, «ein junger Hirte hätte sich in die Sonne verliebt».

In verschiedenen Schriften und Aufzeichnungen findet man Hinweise, dass sich der botanische Name *Calendula* auf den lateinischen Begriff *calendae* beziehen könnte – der erste Tag des Monats im römischen Kalender – und angeblich auf die lange Blütezeit im Jahresverlauf hinweise.

Woher stammt eigentlich der Flurnamen „Sonnenwendblume“? Wie die mit der Ringelblume verwandte Sonnenblume – ihre Blüten folgen der Sonne – wird auch der tägliche Lebenslauf der *Calendula* von der Sonne geprägt, die sich im Volksnamen „Sonnenwendblume“ widerspiegelt.



Botanik und Kultur

Die Gattung der Ringelblume umfasst in etwa 20 bis 30 Arten und stammt ursprünglich aus den Gegenden des Mittelmeerraumes. Als einzige dieser Gattung wird die *Calendula officinalis* (= echte Ringelblume) wegen ihrer medizinischen und auch kulinarischen Vorzüge grossflächig angebaut.

Die echte Ringelblume ist eine (meist) einjährige, krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 30 cm bis gegen 60 cm. Der aufrechte und lediglich im oberen Bereich verzweigte Stängel ist kantig und filzig behaart. Die Laubblätter sind ungestielt und wechselständig über den ganzen Stängel verteilt angeordnet. Die Blatt- und Stängelfarbe ist leuchtend mittel bis hellgrün.

Die Blütezeit dauert vom Frühjahr bis in den Spätherbst hinein. Die gelben oder orangenen Blüten blühen meist zwischen 4 bis 6 Tage lang, wobei sich laufend neue Blütenkörbe bilden.

Die Pflanze ist anspruchslos und gedeiht praktisch in jedem Gartenboden. Der Standort der Goldblume (Volksnamen) sollte eher sonnig bis halbschattig sein. Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat, resp. durch Selbstaussaat. Um eine übermässige Selbstaussaat zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, abgeblühte und welke Blüten zu entfernen.

Echter Mehltau, Rost und auch Läuse sind Schadbilder, welche hin und wieder bei der Ringelblume auftreten können. Eine Stärkung der Pflanzen mittels Brennnesseltee oder eines handelsüblichen Bio-Mittels kann hier unterstützen.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die medizinischen Eigenschaften der Goldblume (Volksnamen) werden wie folgt beschrieben: Regt Leber, Galle und Uterus an, beruhigt das Verdauungssystem, stärkt das Herz und bekämpft Entzündungen. Besonders die Haut profitiert von den entzündungshemmenden und allgemein heilungsfördernden Wirkstoffen.

«Blüten & Blätter – diese in unseren Hausgärten häufig gehaltene Pflanze, leistet auch in der Hausapotheke gute Dienste gegen allerlei Gebrechen. Die gelben Strahlblüten werden gesammelt und getrocknet. Man gibt sie zu Kräutermischungen, die entzündete Gewebe heilen sollen wie z.B. in Magentee, Frauentee, Lebertee. Äusserlich verwendet man oft Ringelblumensalbe oder die Tinktur, die man aus Blüten oder Blättern zubereitet. So kommen die wundheilenden Wirkstoffe am Besten zur Geltung». Quelle: Chrut und Uchrut von Kräuterpfarrer Johann Künzle.

Ringelblumen werden in Form von Teeaufgüssen, wässrigen Auszügen, Tinkturen, Extrakten und Salben verabreicht.

Verwendung in der Küche

Frisch oder getrocknet: Blüten und Blätter können mit feinen Blattsalaten vermischt werden.

In der Lebensmittelindustrie wird die Ringelblume als Farbstoff eingesetzt, unter anderem bei Käse und Butter. In Teemischungen dient sie als farbliche Schmuckdroge.

Bereits in der Antike dienten die Blüten der Ringelblume als Ersatz von Safran für Fisch- und Geflügelgerichte. Gezupfte Blüten einem Reisgericht beigemischt, können sehr schöne farbliche Akzente setzen. Sogar Gebäcke und Desserts lassen sich mit den Blüten verfeinern – nach dem Motto – „das Auge isst mit!“



Rezept

Bulgursalat mit Calendula

Rezept für 2 Personen als Hauptspeise,
für 4 Personen als Beilage

Zutaten

- 100 g Bulgur
- 3 dl Wasser
- 100 g Gurke
- 100 g Cherrytomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Feta
- 1 Bio Zitrone, Saft
- ½ Zitrone Schale
- 2 EL Olivenöl
- wenig Salz
- 6 Calendula-Blüten

Das Wasser zum Kochen bringen, den Bulgur dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Beiseite stellen.

Die Gurke ev. schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Cherrytomaten halbieren.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Den Feta in kleine Würfel schneiden.

Die Schale der halben Zitrone reiben. Die Zitrone auspressen. Den Saft in eine Schüssel geben. Olivenöl und Salz zum Zitronensaft geben.

1 Calendula-Blüte beiseite stellen. Von den restlichen Blüten die Blütenblätter abzupfen.

Alle Zutaten in die Schüssel geben, umrühren und mit der Calendula-Blüte verzieren.