

Rezepte rund um die rote Rübe....

Rotes Wurzelsalz

Jetzt im Winter stehen uns ja vor allem wertvolle Wurzeln zur Verfügung.

Für mein gesundes Wurzelsalz verwende ich gerne folgendes:

Ein bis zwei Knollen der roten Rübe, zwei Petersilienwurzeln, eine Pastinake, ein wenig Sellerie und zwei Zehen Knoblauch. Das Ganze wird gewaschen, geputzt und dann abgewogen.

Ich lege sehr viel Wert darauf, dass nicht zu viel Salz dazu kommt, denn der Geschmack und die Inhaltsstoffe der Wurzeln sollten auf jeden Fall überwiegen!

Die geschnittenen Wurzeln vermahle ich mit der Küchenmaschine zu feinen „Schnipseln“, dazu kommt nun maximal ein zehntel Salz und der Saft einer halben Zitrone.

Das heißt, habe ich ein Kilogramm Wurzeln gebe ich 100 Gramm Salz dazu.

Alles gut verrühren und im Herd bei 40 Grad trocknen, geht natürlich auch mit einem Dörrapparat.

Wenn alles gut trocken ist, kann man es nach belieben noch feiner mahlen oder grob belassen.

Ich verwende dieses Wurzelsalz für Soßen und Aufstriche, für Salate oder Cremesuppen und vielem mehr als Würze. Gutes Gelingen!

Roter Mund – Lippenpflege

Wenn Ihr einmal rote Rüben schälen solltet, dann die Schale nicht wegwerfen, denn damit kann man entweder das Salz (siehe oben) herstellen aber auch diese Lippenpflege. Besonders Kinder werden sie lieben, da es so schön rot wird ☺

Ihr braucht dazu folgendes:

125 Gramm Kokosöl

12 Gramm Bienenwachs

50 Gramm klein geschnittene rote Rüben Schale

3 TL Honig

Ein wenig von einer Vanilleschote



Die roten Rüben, die Vanilleschote (geschnitten und das Mark heraus gekratzt) sowie den Honig in einen Topf geben und erwärmen. Immer wieder rühren und für mindestens eine viertel Stunde erwärmen, je länger desto besser. Nun das Kokosöl dazu geben und schmelzen lassen. Gut verrühren und eine weitere halbe Stunde am Herd erwärmen. Es sollte jedoch nie zu heiß werden.

Danach vom Herd stellen und das Kokosöl erkalten lassen.

Am nächsten Tag nochmals erwärmen und wieder langsam schmelzen lassen.

Durch ein Sieb gießen und zum Warmen, geschmolzenen Kokosöl jetzt das Bienenwachs dazu geben.

Das Bienenwachs vollständig schmelzen lassen und immer wieder umrühren.

In kleine Dosen füllen und fertig ist eine wohltuende Lippenpflege.



Kren Balsam – ein Rezept aus Oma`s Sammlung bei Verspannungen

50 ml Johanniskrautöl, 50 ml Olivenöl, 12 Gramm Bienenwachs, 5 Gramm Lanolin und 15 ml Kren Auszug in Alkohol.(Siehe unten)

Alles bis auf den Kren - Alkohol Auszug langsam schmelzen lassen, dann ganz langsam den Alkohol dazu geben und immer weiter rühren.

In saubere Gläser abfüllen – fertig.

Bei Bedarf vorsichtig auftragen (nicht bei Kindern verwenden)

Kren Auszug in Alkohol:

150 Gramm fein geriebener Kren wird mit 40 % Alkohol oder Melisengeist vermischt in ein Glas gegeben und für mindestens drei Wochen stehen gelassen, danach durch ein Sieb schütten und bis zur Verwendung weiter dunkel aufbewahren.

(Ersetzt keinen Arztbesuch)



Zwei sehr empfehlenswerte Bücher für Euch:

Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel von Claudia Ritter aus dem AT Verlag

Heilkraft von Obst und Gemüse von Ursel Bühring und B. Bächle-Helde aus dem Ulmer Verlag