

## *Vogelsberger Kräuterhaus/Kräuterschule Botanikum*

Inh.: Dipl.-Ing. agr. Anja Seipel  
Tel.: 06046/958733; 0172/9850064  
Mail: anja.seipel@t-online.de  
www.vogelsberger-kraeuterhaus.de

**Hinweis! Bitte ernten Sie die Wurzeln der Engelwurz und der Wegwarte nur, wenn diese bei Ihnen im Garten wachsen. Das Ausgraben von Wurzeln hat zwar in der Kräuterheilkunde eine lange Tradition, heute sollte man aber aus Naturschutzaspekten möglichst darauf verzichten. Die Engelwurz- bzw. Wegwartenwurzeln bekommen Sie getrocknet in der Apotheke, im Reformhaus und in guten Kräutерläden.**

### *Engelwurz Erkältungssalbe*

#### **Zutaten:**

20 g Engelwurz Wurzel frisch oder getrocknet (*Angelica archangelica* oder *A. sylvestris*)

200 ml Ringelblumenöl (auch Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl ist möglich)

20 g Bienenwachs

10-15 Tropfen ätherisches Engelwurzöl (optional – bei Kinderanwendung bitte weglassen!)

#### **Zubereitung:**

Die frischen Engelwurz Wurzeln mit einer Bürste gut reinigen und über Nacht antrocknen lassen. Dies ist bei den getrockneten Wurzeln nicht erforderlich.

Am nächsten Tag die Wurzeln sehr klein schneiden und zusammen mit dem Ringelblumenöl in einen Topf geben. Nun das Ganze auf ca. 60-70°C erhitzen und eine Stunde lang rühren, damit die Inhaltsstoffe der Engelwurz in das Öl übergehen (bitte nicht kochen!!!).

Den Herd ausmachen und das so entstandene Auszugsöl abgedeckt (mit einem Küchenhandtuch) noch eine Nacht stehen lassen. Dann die Engelwurz Wurzeln absieben und das Engelwurz-Ringelblumenöl mit dem Bienenwachs erhitzen, aber nur so lange bis das Bienenwachs sich aufgelöst hat.

Die flüssige Salbe kann nun in einen Glastiegel abgefüllt werden. Beim Erkalten kann man ätherisches Öl hinzufügen.

#### **Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:**

Engelwurzsalbe mehrmals täglich dünn auf Brust und Rücken aufgetragen. Wirkt schleimlösend und wärmend bei Erkältung, so die Volksmedizin.

## Wegwarte (Cichorium intybus) – Fam. Korbblütengewächse



## Wegwartenwurzel-Kaffee

### Zutaten:

2 gehäufte EL Wegwartenwurzeln (getrocknet/geröstet/fein gemahlen)

250 ml heißes Wasser

Jeweils 1 Messerspitze gemahlener Ceylon-Zimt, Muskat und Kardamom

Milch/Honig nach Belieben

### Zubereitung:

Die zerkleinerten, frischen Wegwartenwurzeln werden getrocknet (oder schon getrocknet gekauft) und in einer beschichteten Pfanne, ohne Öl, dunkelbraun geröstet. Dabei sollte man darauf achten, dass beim Rösten immer gut umgerührt wird, damit die Wurzeln nicht verbrennen. Nach dem Abkühlen werden die Wurzelstücke in einer Kaffeemühle pulverisiert. 2 EL Pulver und die gemahlene Gewürze in eine Kanne geben und mit heißem Wasser aufgießen. Das Ganze 5-10 Minuten ziehen lassen und dann absieben. Nach Belieben Milch und Honig hinzufügen und genießen!!!