

Sonnengarten



Johanniskraut-Öl

Johanniskraut blüht in der sonnigsten Zeit des Jahres (um den Johannistag, den 24. Juni bis in den Sommer hinein). **Optimaler Erntezeitpunkt** zwischen 10 – 14.00 Uhr; die Blüten dürfen nicht feucht sein: besser einen Tag übertrocknen.

Mit Hilfe von Olivenöl kann man aus den Blüten ein heilkräftiges rotes Öl gewinnen: **Heilwirkung:** es hilft bei Verbrennungen; Verletzungen der Haut; bei Nerven und Gelenkschmerzen und dient zur Narbenpflege.



Anleitung:

- Gib etwa 50g Johanniskrautblüten (eventuell oberen Teil mit Blätter) in ein Schraubglas. Du kannst sie auch leicht anquetschen oder die Blüten vorher etwas mörsern.
- Übergieße die Blüten mit etwa 200 ml hochwertigen Olivenöl oder auf Wunsch einem anderen kaltgepressten Öl.
- Das Öl sollte die Blüten mindestens eine Fingerbreite überdecken; sonst kann es leicht schimmeln
- Verschließe nun das Glas mit einem Leinentuch für die erste Woche damit evtl. noch vorhandene Restfeuchte entweichen kann; (könnte schimmeln oder gären).
- **Wichtig:** Stelle nun das Glas in die pralle Sonne ans Fenster:
- Nun kannst du das Glas mit einem Schraubverschluss verschließen; und den Ansatz wenn möglich täglich schütteln. Dadurch werden die Wirkstoffe der Pflanze intensiv ausgezogen.
- Wenn der Ansatz eine leuchtend rubinrote Farbe hat (ca. nach 4 Wochen) filtriere das Öl mit einem Sieb, Teefilter, oder einem Leinentuch ab.
- **Zum Aufbewahren** fülle das Rotöl in eine dunkle Glasflasche (wenn vorhanden) oder Karaffe und dunkel lagern:
- Beschriften nicht vergessen!

