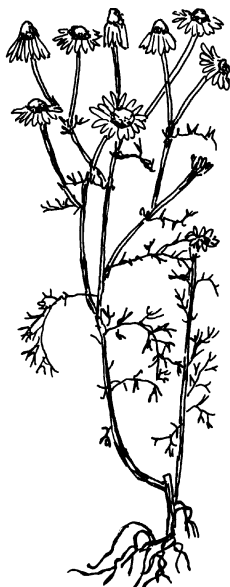


Kamille

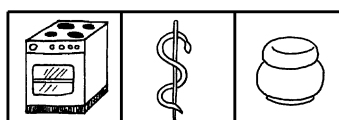
[*matricaria chamomilla*]



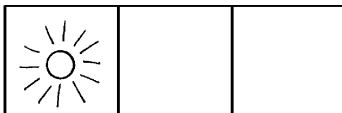
Herkunft:

Europa/Asien

Verwendung:



- Allgemeines:** Kamille ist eine der bekanntesten Heilpflanzen. Auch heute wird sie noch sehr oft zur medizinischen Behandlung eingesetzt. Kamille kommt fast in ganz Europa vor: auf mageren Brachäckern, an Wegrändern und auf Schuttplätzen.
Kamille gehört zur Familie der *Korbblütler* und ist *einjährig*.
- Beschreibung:** Die Pflanze erreicht eine Höhe von 10–30 cm. An den stark ästigen Stängeln wachsen die fedrigen, lichtgrünen Blätter und als Abschluss die goldgelben Blütenköpfchen. Diese sind von weißen Zungenblüten umgeben.
- Ansprüche:** Pflanz-/Reihenabstand: 30 cm/30 cm
Standort: sonnig, magerer Boden
Ernte: während der Blüte (Juni–September)
- Geschmack:** aromatisch, nach Apfel
- Verwendung:** Küche: Zubereiten von Tee
Heilen (innerlich und äußerlich): entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillend, verdauungsfördernd
- verwendete Pflanzenteile:** Blütenköpfe

Aufbewahrung: 

Wir stellen Kamillenöl her

Wir brauchen:

1 Hand voll frische oder
getrocknete Kamillenblüten
1 Knoblauchzehe
4 Esslöffel Olivenöl
1 1 kaltgepresstes Olivenöl

Knoblauchpresse
Pfanne
Einweckglas
Esslöffel
Glasflasche mit
Verschluss

Arbeitsschritte:

1. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken.
2. 4 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen.
3. Den Knoblauch in das Öl geben und darin anschwitzen.
4. Die Kamillenblüten dazugeben und anschwitzen.
5. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
6. Das Kamillenöl und das kaltgepresste Olivenöl in ein Einweckglas gießen, verrühren und das Glas verschließen.
7. Das Öl mindestens 14 Tage an einem warmen Ort stehen lassen.
8. Das Kamillenöl zum weiteren Gebrauch in die Glasflasche füllen und verschließen.

