

Ringelblume

Botanisch: *Calendula officinalis* (Köpfchenblütler)



A Die Ringelblume stammt wahrscheinlich aus dem Mittelmeer, ist aber bis nach Asien hinein verbreitet. Dort ist die wilde Verwandte, die Acker-Ringelblume (*C. arvensis*) zu finden. Ägypter nutzten Ringelblumen als verjüngendes Kraut. Die Griechen verwendeten Ringelblumen zum Aromatisieren und Garnieren von Speisen. Die Römer gebrauchten die

Randblüten als Ersatz für den Safran. Im Mittelalter galt die Ringelblume als Symbol der Liebe. Später war sie eine typische Pflanze der Bauerngärten.

H Ringelblume wird zur Unterstützung der Wundheilung eingesetzt. Sie wirkt Schweiß treibend und fördert die Galleproduktion. Als Tee hilft sie vorbeugend eingenommen, gegen Menstruationsbeschwerden.

K Die Ringelblumenblüten werden für Suppen, Salate und Käsespeisen eingesetzt. Die getrockneten Blüten waren ein Färbemittel für verschiedene Speisen.

G Ringelblumen können im März direkt in den Garten an eine sonnige Stelle gesät werden. Sie sind einjährig und säen sich selbst wieder aus.