

Die Heilkraft der



Im Garten von Christine Pommerer fühlen sich die Besucher in eine andere Welt versetzt. Über 400 verschiedene Heilpflanzen wachsen üppig auf dem Gelände des Wasenhofs und verbinden auf wunderbare Weise Schönheit und Nutzen miteinander. Nicht zu übersehen ist die leidenschaftliche Beziehung der Aromatherapeutin, die aus der ehemaligen Landwirtschaft ihres Vaters ein renommiertes Kräuterzentrum geschaffen hat, zur Königin der Blumen: Mit etwas Pflege und viel Liebe gedeihen auch dort oben im etwas raueren Klima des Schwäbischen Walds zahlreiche schöne wilde, aber ebenso edel duftende und alte Rosensorten.

MAZERAT MIT MOOSROSEN

„Zu meinen Favoriten gehören die Moosigen mit dem harzigen Unterton – Rosa x centifolia –, deren Blütenstiele mit vielen feinen, harzigen Stacheln übersät sind“, erklärt die Kräuterfrau. „Die Stiele lege ich beim Ausziehen in Öl mit dazu, denn sie geben den Mazeraten die besondere Note und eine zusätzliche Wundheilkraft.“ Diese Mazerate, Kaltauszüge, die je nach Rosensorte und weiteren Kräuterezusätzen wie Kamille oder Melisse unterschiedliche Farben bekommen, werden umso intensiver, je öfter man frische Pflanzen im gleichen Öl auszieht. Sie haben einen besonders vielseitigen Einsatzbereich, da sie alle heilsamen Inhaltsstoffe der Rose in sich bergen. Christine Pommerer: „Direkt aufgetragen oder mit einem Wickel aufgebracht wirkt das Mazerat bei allen Hautverletzungen, -problemen und -entzündungen schmerzstillend, beruhigend, keimhemmend und wundheilend. Durch seine krampf lösenden Eigenschaften lassen sich Bauchschmerzen mit einer Ölmassage genauso lindern wie Kopfschmerzen. Und bei Beklemmungen und Ängsten in die Herzgegend eingerieben kann es seine harmonisierenden, besänftigenden, aufbauenden und tröstenden Kräfte wunderbar entfalten.“

Der wertvollste Bestandteil der Rosenblütenblätter ist das ätherische Öl, das Nerven, Herz, Gefäße und das Verdauungssystem gleichermaßen anspricht. In Mazeraten, Hydrolaten, Tees und andere Auszügen ist es in geringer Konzentration vorhanden. Pur wird es durch eine sehr aufwendige Wasserdampfdestillation



Rosenhydrolat

ZUTATEN: kleine helle Siedesteinchen, ungespritzte Rosenblätter aus Bio-Anbau

ZUBEREITUNG: Die Kupferdestille mit Wasser und Siedesteinen (dadurch bildet sich schon im unteren Temperaturbereich Dampf) füllen. Blütenblätter zerkleinern und in den Korb über dem Wasser geben, das nun erhitzt wird. Den aufsteigenden Dampf durch Kühlung zum Kondensieren bringen und das heraustropfende Hydrolat auffangen.

Nachdem es abgekühlt ist, neue Blütenblätter einfüllen und das Hydrolat erneut verdampfen. 5–6 Mal wiederholen – das

ergibt eine höhere Wirkstoff-Konzentration. Abfüllen, 4 Wochen nachreifen lassen. Haltbarkeit: 3–4 Wochen.

ANWENDUNG: Innerlich: 1 TL pur oder mit etwas Wasser oder Apfelsaft einnehmen. Wirkt herzstärkend, entzündungshemmend im Magen-Darm-Trakt, beruhigend auf Leber, Galle und Magen. Äußerlich: Direkt auf die Haut aufgetragen wirkt es entzündungshemmend, schmerzlindernd, hautberuhigend und lindert Juckreiz. Bei Verstauchungen als Erste-Hilfe-Mittel gut einsetzbar. Auf das Gesicht gesprüht erfrischt es und steigert die Konzentration. Die Reste der Destillation sind für feine Gesichtsaufgaben geeignet und beruhigen juckende oder gerötete Hautstellen.



Rosen – Pflege für Haut & Haar



Rosenseife

ZUTATEN: Rosen- oder eine andere gute Naturseife, die ihren Duft verloren hat, Rosenhydrolat oder intensiven Tee (möglichst aus frischen Rosen), Rosenmazerat, ätherisches Rosenöl, getrocknete Rosenblätter
ZUBEREITUNG: Seife raspeln. Die Flocken mit Hydrolat oder Tee besprühen, bis die Masse schön weich ist. Etwas Mazerat mit Rosenöl vermischt hinzugeben, gut durchkneten und formen. Zuletzt die Seife in Blütenblättern wälzen.
ANWENDUNG: Zur Reinigung benutzen. Die Seife ist sehr mild, sodass man sie auch fürs Gesicht verwenden kann. Pflegt die Haut und hebt durch ihren Duft schon morgens die Laune.



Rosen-Haaressig

ZUTATEN: Rosenblütenblätter, evtl. Spitzwegerich oder Brennnessel, guter Obstessig
ZUBEREITUNG: Rosenblüten in ein Glas geben und richtig fest hineindrücken. Mit so viel Essig übergießen, dass alle Blätter bedeckt sind. 3 Wochen ziehen lassen, bis die Rosenblüten ihre Farbe verloren haben, und durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen. In eine Flasche abfüllen. Auch hier ist ein mehrfaches Ausziehen frischer Rosenblüten empfehlenswert. Haltbarkeit: 1-2 Jahre.
ANWENDUNG: Nach der Wäsche in Haare und Kopfhaut einmassieren, einwirken lassen und ausspülen. Neutralisiert die Seifenreste, pflegt sprödes und trockenes Haar, lässt es glänzen und kräftiger erscheinen. Beruhigt die Kopfhaut. Zusammen mit Spitzwegerich wirkt es gegen Schuppen, mit Brennnesseln stärkt es die Kopfhaut.

Rosen – lecker & gesund

Rosen-Herz-Tee

ZUTATEN: 1 TL einer Mischung aus Rosenblütenblättern, Weißdorn (Blätter und Früchte), Lavendelblüten, Johanniskrautknospen, Zitronenverbene

ZUBEREITUNG: Die Zutaten in eine kleine Kanne geben und mit 750 ml heißem Wasser aufgießen. 10 Minuten ziehen lassen. Kräuter können in der Teekanne bleiben und auch ein zweites Mal aufgegossen werden.

ANWENDUNG: Dieser Tee wirkt ausgleichend und entspannend, stärkt das Herz, beruhigt bei Herzrhythmusstörungen, Nervosität und Herzschmerzen. Am Abend hilft der Tee durch seine beruhigende Wirkung beim Einschlafen.



Rosensalz und Rosenpfeffer

ZUTATEN: 50 g getrocknete Rosenblüten, 100 g grobes Meersalz, 100 g schwarze Pfefferkörner

ZUBEREITUNG: Die Rosenblüten mit dem Messer etwas zerkleinern und in zwei Schüsseln je zur Hälfte mit Salz und Pfefferkörnern gut vermischen. In ein Glas bzw. die Pfeffermühle füllen.



Rosen-Apple-Bowle

ZUTATEN: 1 l Apfelsaft, 1–2 EL Rosenhydrolat, Erdbeeren, Rosenblütenblätter

ZUBEREITUNG: Saft und Hydrolat gut vermischen und kalt stellen. Erdbeeren vierteln. Vor dem Servieren geviertelte Erdbeeren und Rosenblütenblätter hineingeben.





Rosen-Rotwein-Kuchen

ZUTATEN: 150 g Butter, 100 g Vollrohrzucker (oder Vollrübenzucker), ½ TL Vanillemark, 3 Eier, 1 gestrichener TL Zimt, 1 TL Kakao, wer mag, kann noch etwa 60 g Raspelschokolade zugeben, 25 ml Rosenwasser, 40 ml Rotwein, 175 g Dinkelvollkornmehl (oder 100 g Mehl und 75 g gemahlene Mandeln), ½ Päckchen Weinsteinbackpulver, etwas Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG: Fett, Zucker und Vanille in eine Rührschüssel geben und mit dem Handmixer schaumig rühren. Nach und nach die Eier aufschlagen und unterrühren. Zimt, Kakao, Schokolade, Rosenwasser und Rotwein zum Teig dazugeben und gut vermischen. Mehl und Backpulver gut mischen und zuletzt unterrühren. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad (im Gasherd Stufe 2) etwa 1 Stunde backen. Auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker fein bestäuben.

Hagebuttentorte

ZUTATEN: Für den Boden: 5 Eier, 150 g Vollrohrzucker, ⅛ l Öl, ⅛ l Mineral- oder Leitungswasser, 250 g Dinkelvollkornmehl, ½ Pck. Backpulver. Für das Hagebuttenmus: etwa 4 Handvoll Hagebutten (R. rugosa), 2–3 EL Orangensaft, 2–4 EL Ahornsirup. Für die restliche Füllung: 1 l Schlagsahne, 3–4 TL San-apart (Sahnesteif). Getrocknete oder frische Rosenblütenblätter ohne weißen Blattansatz zum Dekorieren

ZUBEREITUNG: Eier schaumig rühren, Zucker nach und nach einrieseln lassen, Öl und Wasser unterrühren und alles cremig aufschlagen. Mehl mit Backpulver vermischen und unterheben. Teig in die Tortenbodenform einfüllen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 35–40 Min. backen. Für das Hagebuttenmus das Fruchtfleisch nah an den Kernen abschneiden und mit so viel Orangensaft pürieren, dass es ein feines Mus gibt. Mit Ahornsirup süßen. Sahne mit San-apart steif schlagen und im Wechsel mit Hagebuttenmus auf den halbierten Tortenboden aufschichten. Zum Schluss die Torte oben und an der Seite mit Sahne bestreichen und Blütenblätter darüberstreuen.

Marzipan

ZUTATEN: 200 g Mandeln, 2 EL Rosenhydrolat, 4 EL Ahornsirup, getrocknete Rosenblütenblätter

ZUBEREITUNG: Mandeln in einen Topf mit kochendem Wasser geben, höchstens 1 Min. köcheln lassen und abschrecken. Dann schälen, fein mahlen und mit Rosenhydrolat und 4 EL Ahornsirup gut verkneten. Je nach Mandeln benötigt man mehr oder weniger Flüssigkeit – mehr Hydrolat gibt auch mehr Rosengeschmack. Nach Belieben formen und in getrockneten Blütenblättern wälzen.