

# Ringelblume

(*Calendula officinalis*)



**Standort/Pflege:** lockerer, nährstoffreicher Gartenboden, sonnig bis halbschattig

**Erntegut:** Blätter, Blüten

**Verwendung:** rohe Blätter als und im Salat, zum Würzen sowie Färben von Suppen und Kuchen; als Teeaufguss, Umschlag oder als Salbe gegen Hautreizungen und Wunden; bei Fieber und Infektionen, Entzündungen des Rachenraumes; zur Speisendekoration

**Wissenswertes:** reichhaltig an Vitaminen und Mineralstoffen; altbewährte Heilpflanze mit hohem Zierwert