



ORF

**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch**  
**21.4.2024**

### **„KLEINER WIESENKNOPF / PIMPINELLE“**

*Die Pimpinelle/Der Kleine Wiesenknopf ist ein guter Begleiter bei der Heilung von Hals- und Rachen-entzündungen, Harnwegsinfekten und passt bestens in eine Hustenmischung.*

*Für meine grünen Kosmetikprodukte nutze ich die entzündungshemmenden, klärenden und heilenden Eigenschaften. Wenn die Haut zB über zu viel Sonne oder Entzündungen klagt, dann ist es gut, wenn man die Pimpinelle zur Hand hat.*

*Ein Tee ist schnell aufgebraut und nicht viel länger dauert es, einen Gesichtsspray zu machen.*

*Gedämpft und püriert passt sie solo oder mit Brennnessel und Co in Frühlingssuppen, Spinatvariationen und grüne Saucen.*

*Auch die Wurzel schmeckt, fein geraspelt, in Salaten und auf Broten.*

### **GESICHTSSPRAY**

*Bevor noch die hautfreundlichen Blüten wie Rose und Lavendel Saison haben, greife ich für mein Gesichtswasser bzw meinen Gesichtsspray zu den passenden Frühlingkräutern. Die Pimpinelle steht dabei ganz oben auf der Liste.*

*Ich kombiniere sie gern mit etwas Spitzwegerich und Gänseblümchen.*

*Diese beiden haben ähnliche Eigenschaften.*

*Zuerst übergieße ich die zerkleinerten Pflanzen mit siedend heißem Wasser, seihe sie nach 10-15 Minuten ab und lasse den Tee auskühlen.*

*Ein 1/8 l Tee wird jetzt mit 1/16 l Hamamelis-Wasser gemischt – allerdings funktioniert es auch ohne diese Zutat – für zusätzliche Feuchtigkeit gebe ich 1 TL Aloe Vera Gel und 1 EL Essig oder 70 % Alkohol für die Haltbarkeit dazu.*

*Wer auf Duft nicht verzichten möchte, kann 1 - 2 Tropfen eines 100 % reinen ätherischen Öls dazu geben.*

*Verrühren, in eine Sprühflasche füllen und schütteln.*

*Der Spray ist gekühlt gut 2 Wochen haltbar.*

*Entweder mit einem Wattepad auftragen und damit das Gesicht reinigen oder mehrmals täglich einen zarten, wohltuenden Nebel auf das vorgereinigte Gesicht aufsprühen.*