

## QUITTEN SALBE

**Heilsalben** selbst zu machen ist ganz einfach. Man braucht ein ÖL mit Kräutern, Früchten, Wirkstoffen und Bienenwachs. Für eine Creme gibt man noch Wasser dazu (10-15 %).

### Quittenöl:

- 300 g (Oliven-)Öl in ein feuerfestes Gefäß geben.
- 1-2 Quitten (je nach Grösse) raspeln und dazu geben (mit Schale und Kerngehäuse) Das Öl soll die Quitten bedecken, ca. 30 g Wasser zugeben. Das ganze aufkochen.
- Es soll ca. 10 Min. köcheln. Immer wieder umrühren.
- Abkühlen lassen, man kann auch über Nacht stehen lassen. Durch ein Feinsieb filtern.

**Salbe:** Quittenöl mit 30 g Bienenwachs (ca. 10 % der Ölmenge) erwärmen bis das Wachs geschmolzen ist. In saubere, sterilisierte Gläser füllen.

**Wirkung:** Quittensalbe wirkt hautpflegend und regenerierend, spendet Feuchtigkeit. Bei Hautbeschwerden auf die betroffene Stelle auftragen. Kann auch für Babies verwendet werden. Kann auch bei keinen Verletzungen angewendet werden.



## QUITTENGELEE

Quitten mit Schale ohne Kerngehäuse grob scheiden und zu einem Drittel mit Wasser bedecken. Aufkochen bis die Quitten weich sind. Abseihen. Der Saft wird nun mit Gelierzucker (ich nehme 1:2) aufgekocht. In sterile Gläser füllen.

Zum Fruchtfleisch gebe ich nochmal 1/3 Wasser oder Apfelsaft koche es mit Zucker, Zimt, Nelken auf und püriere es. Entweder in sterile Gläser als **Mus** oder trocknen als **Quittenkäse**.

Das Trocknen ist mir immer zu mühsam weil es so lange dauert und viel Energie braucht um es im Backrohr 1-2 Tage bei 100 Grad zu trocknen.