

Kräuteröl

für Körper, Seele und Küche



Barbara Westra - Mandali Kournas

Kräuteröl (Mazerat)

Öl für Ihren Körper, Ihre Seele und für die Küche

Kräutertee kennt fast jeder. Hergestellt aus verschiedenen Kräutersorten, die einige Zeit in heißem Wasser eingeweicht wurden. Aber wussten Sie, dass Sie Kräuter auch in Öl ziehen lassen können? Dies wird als Kräuteröl oder Mazerat bezeichnet. Für ein solches Kräuteröl verwenden wir das ganze Kraut oder nur die Blätter, Wurzeln oder Blüten. Bekannte Ölmazerate sind beispielsweise Johanniskrautöl und Ringelblumenöl.

Was ist ein Mazerat?

Mazerieren kommt vom lateinischen Wort „macerāre“, was „weich machen“ bedeutet. Mazeration ist ein Prozess, bei dem Kräuter für einige Zeit einer Flüssigkeit wie Wasser, Öl oder Alkohol ausgesetzt werden. Diese Flüssigkeit ist das Lösungsmittel für bestimmte Inhaltsstoffe der Kräuter. Nach einer gewissen Zeit werden die Kräuter abgeseiht und es bleibt eine Flüssigkeit mit gelösten Stoffen aus den Kräutern zurück, diese Lösung wird als Mazerat bezeichnet.

Kräuteröl von Mandala

Wir stellen Mazerate auf Basis von Olivenöl her und haben in unserem Mandali Online-Shop derzeit 4 verschiedene Sorten im Sortiment: Lorbeeröl, Rosmarinöl, Lavendelöl und Ringelblumenöl (Calendula). Möchten Sie mehr über Kräuteröl und seine Anwendung erfahren?

Lesen Sie auf den folgenden Seiten weiter.



Kalt-Heiß-Methode

Während des Mazerationsprozesses wird keine Hitze zugeführt. Dies ist die Methode der „kalten Extraktion“. Bei der Heißmethode werden die Kräuter zusammen mit dem Grundöl im Wasserbad erhitzt. Dieses Verfahren eignet sich besonders für Pflanzen mit hohem Feuchtigkeitsgehalt oder für harte, verholzte Pflanzenteile wie Rinde, Harz oder Wurzeln. Oder wir verwenden diese Methode, wenn wir wenig Zeit haben.

Die kalte Methode

Das Marmeladenglas wird an einem warmen Ort bei Zimmertemperatur aufbewahrt. Nicht in der Sonne, denn dann wird das Öl hinter dem Glas zu heiß und wird schnell ranzig. Es ist wichtig, dass die Lösung jeden Tag einige Male leicht geschüttelt wird, damit sich die Konzentration der gelösten Substanzen um die Blätter und Blüten herum mit dem restlichen Öl vermischt. Lassen Sie das Öl 5-10 Tagen stehen. Wahrscheinlich haben sich noch nicht alle Inhaltsstoffe aufgelöst, aber die Gefahr des Verderbens ist zu hoch, um es länger stehen zu lassen.

Wenn Sie getrocknete Kräuter verwenden, können Sie das Mazerat 14 Tage stehen lassen, da das Schimmelrisiko geringer ist. Gießen Sie das Öl am besten durch ein Käsetuch oder eventuell einen Kaffeefilter, damit möglichst wenig feines Pflanzenmaterial in Ihrem Mazerat verbleibt.

Das Öl nicht auspressen, sondern von selbst durchlaufen lassen. Wenn sonst nichts heraustropft, nehmen Sie ein zweites Glas, in dem Sie den Filter oder das Tuch gut ausdrücken können. Das Öl, das Sie darin sammeln, müssen Sie schnell aufbrauchen, da es mehr Wasser und Pflanzenschwebstoffe enthält.



Bewahre das Öl in einer desinfizierten, dunklen Flasche auf, die mit dem Datum, dem Pflanzenmaterial und der Art des verwendeten Öls beschriftet ist.

Die Kaltölextraktion ist die schonendste Methode. Bei der Kaltmethode bleiben die meisten Inhaltsstoffe unverändert erhalten und das Öl ist gesünder, da weniger Oxidation auftritt als bei der Heißmethode.

Diese Kältemethode wird hauptsächlich für ein Heilöl verwendet, das Blüten wie Kamille, Ringelblume, Lindenblüte, Stiefmütterchen, Arnika, Lavendel oder Johanniskraut verwendet. Aber auch mit Kräutern aus dem Garten wie Rosmarin, Thymian, Basilikum oder Lorbeer lässt sich ein Kräutermazerat für die Kosmetik oder für die Küche herstellen.

Ölmazerat oder Kräuteröl

Ein Mazerat wird kühl und dunkel aufbewahrt und innerhalb eines halben Jahres verbraucht. Ein Mazerat aus getrockneten Kräutern hält maximal 12 Monate. Auch das Kräuteröl, das Sie in der Küche zum Kochen verwenden möchten, ist nur begrenzt haltbar. Wenn Sie frische Kräuter verwendet haben, ist das Öl nur etwa zwei Monate haltbar. An einem Kräuteröl aus getrockneten Kräutern können Sie länger Freude haben.

Die warme Methode

Bei der Heißmethode werden die Kräuter zusammen mit dem Basisöl im Wasserbad bei 50-60 Grad für 2-3 Stunden erhitzt. Dafür schneiden Sie 10 gr. feine frische oder getrocknete Kräuter. Sie geben sie in ein hitzebeständiges Glas und bedecken die Kräuter mit 50-100 g Öl. So können Sie es in ein Wasserbad bei 50-60 Grad für 2-3 Stunden ziehen lassen. Danach wird das Öl gefiltert, abgefüllt und etikettiert.



Kräuter

Wenn wir Kräuter in Öl geben, gehen die fettlöslichen Substanzen aus den Zellen der Pflanze in das Öl über. Zu den in Pflanzen vorkommenden fettlöslichen Substanzen gehören die Vitamine E, D, K und A sowie Carotinoide, ätherische Öle, Fette, Öl, Cumarin, Furocumarin, Flavonoide und Phytosterine.

Frische Kräuter

Für ein Ölmazerat verwenden wir in der Regel frische Pflanzenteile. Der Vorteil von frischen Kräutern ist, dass sie frisch sind und alle Zutaten noch vorhanden sind. Der Nachteil ist, dass frische Kräuter oft Wasser enthalten, was das Schimmelrisiko erhöht. Deshalb lassen wir die frischen Kräuter zunächst einen halben Tag im Schatten ruhen, damit alle Tiere auslaufen und ein Teil des Wassers verdunsten kann.

Zu den Kräutern, die von Natur aus weniger Feuchtigkeit haben, gehören Lorbeerblatt, Rosmarin und Thymian.



Getrocknete Kräuter

Wenn Sie getrocknete Kräuter für ein Kräuteröl verwenden, hast du ein geringeres Schimmelrisiko und können aus einer viel größeren Auswahl wählen. Der Nachteil von getrockneten Kräutern ist, dass ein Teil der Inhaltsstoffe, insbesondere die ätherischen Öle, beim Trocknen verloren gehen.

Sorten von Kräuteröl

Heilkräuteröl aus Ringelblume oder Johanniskraut kannst du beispielsweise bei Wunden oder Entzündungen der Haut oder bei Verbrennungen verwenden.

Du kannst duftende Öle aus Kräutern wie Immortelle, Kamille, Lavendel, Rosen oder Vanille herstellen, die du einer Gesichts- oder Körpercreme hinzufügen kannst. Kräuter wie Arnika, Wacholder, Tannennadeln oder Rosmarin eignen sich gut für ein Massageöl, da sie für eine gute Durchblutung der Haut sorgen.

Rosmarin, Lorbeerblatt, Thymian, Basilikum und andere Küchenkräuter machen sich köstlich in einem Kräuteröl für die Küche. Eventuell kombiniert mit Chilischoten oder Knoblauch.



Basis Öl

Als Basis für ein Kräuteröl kannst du verschiedene Ölsorten verwenden. Für ein **Kräuteröl in der Küche** verwenden wir gerne Olivenöl oder Kokosöl. Du kannst auch Sonnenblumenöl, Erdnussöl, Sesamöl, Rapsöl oder Reiskeimöl nehmen, diese sind jedoch etwas kürzer haltbar.

Die für ein **Heilkräuteröl** geeigneten Öle sind hochwertige, naturbelassene, unraffinierte und besonders stabile Öle wie: Olivenöl, Sesamöl und Jojobaöl. Jojobaöl ist eigentlich ein Wachs und für die innere Anwendung nicht sehr geeignet. Als **Körperpflege-Kräuteröl** können Sie stabile Öle wie Jojobaöl, Aprikosenkernöl, Avocadoöl oder Macadamianussöl wählen.

Für ein **extra pflegendes Kräuteröl** eignen sich besonders die teureren Öle wie Weizenkeimöl, Hanföl, Wildrosenöl, Sanddornöl oder Traubenkernöl. Diese Öle enthalten bereits viele wertvolle Pflegestoffe und können individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt werden. Diese Öle enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, die gut für unsere Haut sind, aber nicht so lange haltbar sind.



Qualität

Ein hochwertiges Kräuteröl hängt von mehreren Faktoren ab:

- * Das Pflanzenmaterial wird fein gemahlen, damit sich die Inhaltsstoffe aus den geschädigten Pflanzenzellen besser im Öl lösen.
- * Die Dauer der Extraktion ist wichtig, um den Kräutern Zeit zu geben, die Inhaltsstoffe im Öl aufzulösen. Wir schütteln den Extrakt mehrmals am Tag, damit sich wieder frisches Öl um die Pflanzenzellen legt und sich die Inhaltsstoffe leichter auflösen. Ab einem bestimmten Punkt ist ein Gleichgewicht zwischen der Stoffkonzentration in der Pflanze und dem Öl um sie herum erreicht, dann gehen keine Stoffe mehr aus der Pflanze in das Öl über und es ist nicht mehr sinnvoll, das Öl länger stehen zu lassen.
- * Die Temperatur des Extrakts ist ebenfalls wichtig. Die Dauer der Extraktion hängt von der Temperatur ab. Je höher die Temperatur, desto kürzer die Extraktionszeit. Eine zu hohe Temperatur über einen zu langen Zeitraum ist jedoch nicht gut für das Kräuteröl. Durch oxidative Prozesse wird ein Öl irgendwann ranzig.
- * Die beste Zeit zum Pflücken von Kräutern oder Heilpflanzen ist an einem sonnigen Tag gegen Mittag. Dann ist der Tau von den Pflanzen verschwunden und die Konzentration der Inhaltsstoffe ist am höchsten.
- * Wir pflücken saubere, frische Kräuter und sie werden nach dem Pflücken nicht gewaschen (mit Ausnahme der Wurzeln).



Anwendungen

Medizinisches Öl

Olivenöl ist ein wärmendes Öl und besonders geeignet für fettende Cremes oder Salben. Olivenöl kann sehr gut als Basis für medizinische Öle verwendet werden und ist für die Heißmethode geeignet. Ölmazerate von beispielsweise Johanniskraut oder Ringelblume (Calendula) werden sowohl pur auf der Haut als auch zu einer Salbe weiterverarbeitet.

Beispiele für medizinisches Öl:

- * Aloe Vera Öl: kühlt, pflegt und beruhigt die Haut bei Entzündungen, Sonnenbrand, Ekzemen und Dermatitis. Außerdem verhilft es kleinen Wunden, Entzündungen und kleineren Verbrennungen zu einer schnelleren Heilung und hat eine schmerzlindernde Wirkung. Zudem versorgt es die Haut mit Feuchtigkeit, die nach einem Tag in der Sonne pflegend und kühlend wirkt.
- * Kamillenöl wird für Wunden verwendet.
- * Ringelblumenöl wird bei kleineren Verletzungen wie Schürfwunden verwendet. Dieses Öl kann auch in Pflegecremes oder -salben verwendet werden, die für Kleinkinder oder Babypopos, aber auch für raue Hände geeignet sind.
- * Arnikaöl wird bei Prellungen, Schwellungen, Prellungen und rheumatischen Gelenkbeschwerden eingesetzt.
- * Johanniskrautöl wird hauptsächlich bei Sonnenbrand oder anderen leichten Verbrennungen verwendet. Üblicherweise wird dieses Öl nach der Kaltmethode hergestellt. In alten Rezepten legte man das Johanniskrautöl in die Sonne, weil behauptet wurde, Mazerate mit den schönen gelben Blüten hätten nach drei Monaten in der Sonne eine tiefrote Farbe angenommen. Wir fragen uns schon, ob das dafür verwendete Olivenöl nicht stark an Qualität einbüßen wird. Öl, das in der Sonne verbleibt, insbesondere hinter Glas, kann sehr heiß werden, wodurch es schneller oxidiert und ranzig wird.
- * Spitzwegerichöl wird bei Hautproblemen und Insektenstichen eingesetzt.
- * Gänseblümchenöl hilft gut bei Prellungen.
- * Veilchenöl hilft, Narben zu reduzieren.
- * Schafgarbenöl wird bei Krämpfen und Migräne eingesetzt.
- * Rotkleeöl kann gegen Falten helfen und die Haut stärken.
- * Thymianöl hilft bei Erkältungen.
- * Beinwellöl wird bei Sportverletzungen eingesetzt.

- * Lorbeeröl ist besonders wirksam beim Einreiben schmerzender Gelenke und bei der Behandlung von Erkältungsbeschwerden. Es hilft auch, unreine Haut zu reinigen.
- * Rosmarinöl steht für alles, was in Körper und Geist stagniert und stärkt das, was etwas Energie braucht. Rosmarin wirkt anregend und wärmend (Psyche, Körpergewebe und Durchblutung), wirkt belebend und durchblutungsfördernd.

Kosmetisches Kräuteröl

Du kannst ein Ölmazerat auch in dein Tages- oder Nachtcreme oder in dein Körperlotion verwenden. Biologische, naturbelassene Pflanzenöle haben von Natur aus viele Substanzen, die sich positiv auf unsere Haut auswirken und mit Hilfe von Kräutern wird dieses Öl noch kraftvoller. Für eine Nachtcreme kannst du an Granatapfel-, Borretsch-, oder Nachtkerzen- denken. Für eine Tagescreme sind Weizenkeimöl, Hanföl, Wildrosenöl oder Traubenkernöl Alternativen, wenn du einmal etwas anderes ausprobieren möchtest.

Außerdem ist es gut, das Öl auf deinen Hauttyp abzustimmen. Für empfindliche Haut eignen sich beispielsweise Hanföl, Jojobaöl, Aprikosenkernöl oder Mohnöl. Bei fettiger Haut können Sie an Jojobaöl oder Traubenkernöl denken. Reife Haut profitiert von Ölen wie Weizenkeimöl, Sanddornöl, Granatapfelöl oder Wildrosenöl. Sie können auch köstliche Kombinationen machen



Massage Öl

Wer lässt sich nicht gerne massieren. Ob zur Entspannung, zur Linderung von Muskelschmerzen oder zur Entschlackung, eine Massage tut Körper und Geist gut. Eine gewöhnliche Massage mit Öl ist bereits wunderbar, aber das Hinzufügen von Kräutern macht sie noch spezieller.

Beispielsweise können Kräuter für tiefere Entspannung, bessere Durchblutung oder bessere Haut sorgen.

Olivenöl zieht nicht schnell in die Haut ein und kann als Basis für ein Massageöl verwendet werden. Andere für die Massage geeignete Öle sind Mandelöl und Sesamöl.

Kräuter in Massageöl

Kräuter, die man verwenden kann, sind: Lavendel, Hopfen, Baldrian, Zedernholz und Orange. Diese wirken harmonisierend und schenken Ruhe und Gelassenheit. Johanniskraut und Beinwell wirken gut gegen Krämpfe. Sie wärmen strapazierte Muskeln und sind gut für Haut und Gewebe. Ringelblume, Rose, Kamille, Rotklee und Spitzwegerich wirken pflegend und aufbauend auf die Haut. Rosmarin, Ingwer, Wacholder verbessern die Durchblutung und sind wohltuend bei Muskel- und Gelenkschmerzen.

Massageöl mit ätherischen Ölen

Man kann auch aus einem Basisöl wie Mandelöl, Sesamöl, Kokosöl, Olivenöl, Jojobaöl oder einer Mischung daraus ein wunderbar duftendes Massageöl herstellen, indem man ein paar Tropfen ätherische Öle hinzufügt.

Ätherische Öle sind sehr hochkonzentrierte Produkte und sollten niemals pur auf der Haut verwendet werden. Als Richtwert kannst du 10-20 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml Basisöl geben. 10 Tropfen gilt für Kleinkinder. Ätherische Öle riechen nicht nur gut, sie haben auch unterschiedliche Wirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche.

Einige Beispiele sind:

- * Basilikum, Fichte, Grapefruit, Waldkiefer, Rosmarin, Zitronenverbene und Zitrone wirken erfrischend und fördern die Konzentration.
- * Zitronengras, Bergamotte, Geranie, Grapefruit, Lavendel, Mandarine, Salbei, Muskatellersalbei, Zitronenmelisse und Rose wirken harmonisierend.
- * Lavendel, Melisse, Orange, Rose, Sandelholz und Myrrhe wirken beruhigend und angstlösend.
- * Eukalyptus, Lavendel, Fichte, Pfefferminze, Salbei und Thymian lindern eine Erkältung.
- * Orange, Mandarine, Vanille und Geranie können deine Stimmung heben.

* Arnika, Wacholder, Tannennadeln und Rosmarin regen die Durchblutung an (im Muskeln).

Hinweis: Probiere das Öl zuerst auf der Innenseite des Unterarms aus. Manche Menschen reagieren empfindlich oder allergisch auf einige Kräuter.

Kulinarisches Öl

Und wie oben erwähnt, kann man auch ein leckeres Kräuteröl für die Küche herstellen. Wähle ein Öl, das du gerne verwendest und stelle ein Kräuteröl her, zum Beispiel mit Thymian, Oregano, Basilikum, Lorbeerblatt oder Rosmarin. Eventuell zusammen mit Knoblauch oder Chilischoten.



Hast du nach dem Lesen dieser kurzen Information über Mazerat, Kräuteröl noch Fragen oder möchtest du mehr über Mandali Kräuteröl wissen?

Schreibe mir gerne eine [E-Mail](#). Auf der [Mandali-Webseite](#) kannst du weitere Informationen über Kräuter, Öl und andere gesunde Produkte aus Kreta lesen. Auf der Website befindet sich auch eine Bestellliste mit unserem Sortiment.

Mit freundlichen Grüßen,
Barbara

© 2023 Barbara Vrij-Westra
Mandali, local products and more...
Kournas 73007
Crete, Greece