

Geneeskrachtige kruidenzalf maken:

Ingrediënten:

- 250 ml zonnebloem olie
- 40 gram bijenwas
- 2 handenvol kruiden
- glazen jampotje
- pannetje met water
- zeef
- zakdoek en trechter (liefst van roestvrijstaal)
- glazen bekeerglas of nog een glazen potje
- 8 donkerbruine potjes met deksel van 30 ml
- etiketjes en pen

Aan de slag:

- Vul het glazen potje met de olie
- Ga met het potje naar het kruid op een schone plek (dus niet langs een drukke weg, een weiland waar gespoten is of een honden uitlaatplek) en vraag ook de energie van de plant te mogen gebruiken. Pluk met respect en knip de blaadjes klein in de olie. Als je een wortel gaat gebruiken zal je die wel eerst goed moeten schoonspoelen onder de kraan
- Zet het pannetje met water op het vuur, laat het net niet aan de kook komen en zet het dan met een vlamverdeler op een kleine pit
- Nu mag het potje met de olie erin (au bain-marie) Laat deze 1 ½ uur (blad en bloem) of 24 uur (wortel en zaad) pruttelen. Dit kan ook verspreid over enkele dagen.
- Roer regelmatig en vul het water weer bij als het teveel is verdampt
- Zet een trechter op een bekeerglas of ander glazen potje en leg daarin een zakdoek. Giet hierin de olie en kruiden. Druk zakjes het laatste restje olie eruit.
- Zet het bekeerglas met de olie opnieuw in het pannetje en doe er de bijenwaskorrels bij. Blijf roeren tot de bijenwas is opgelost
- Ondertussen desinfecteer je de bruine potjes door de ze in een koude oven te zetten en die te verwarmen tot 100 graden of te overschenken met kokend water
- Als de bijenwas is opgelost schenk je de olie in de potjes. Doe dit snel, want de bijenwas stolt weer bij afkoeling
- Draai de deksel erop en voorzie de potjes van een etiket met de naam en de datum van bereiding

Zalf is circa 2 jaar houdbaar.