

Recept Smeerwortelzalf

Ingrediënten voor 120 g zalf/balsem

- 100 ml (olijf-, amandel- of zonnebloem) olie
- 15 g bijenwas
- ca. 9 stukjes verse Smeerwortel (vingergroot)
of ca. 150 g gedroogde Smeerwortel

Doe de olijfolie of amandelolie in een au bain marie pan of inzet. Snijd een derde van de wortels in dunne plakjes en voeg deze toe aan de olie. De olie mag lekker verzadigd zijn met wortel, maar let erop dat geen wortel uitsteekt. Verhit de olie au bain marie (in het waterbad), op een laag pitje, en laat de olie zo heet worden dat je je pink er nog net in kunt steken. De olie mag niet koken! Roer af en toe om met een **houten** lepel. Laat één tot drie uur opstaan en let op dat het water niet helemaal verkookt! Gebruik geen deksel, anders komt er vocht in de balsem. Laat het geheel afkoelen en herhaal het opwarmen nog twee keer. Zeef de olie door een trechter met een verbandgaas of door een zeef. Verwarm opnieuw en voeg nieuwe Smeerwortel toe. Herhaal dit proces nog één keer. De smeerwortelolie staat dus drie maal drie keer op.



Zeef de olie weer door een gaas of een zakdoek. Verwarm de gezeefte olie au bain marie en voeg het bijenwas toe, roer even om tot het was is gesmolten en vul de olie in donkere glazen potjes van 30 ml, of 120 als je grootverbruiker bent! Op een koele en donkere plek is de balsem ca. een jaar houdbaar. De balsem blijft langer goed als je hem met een houten spatel uit het potje haalt.

Smeerwortel alleen uitwendig gebruiken!
De zalf dun drie mal daags op de pijnlijke plek aanbrengen.

