

# Herstellung Kräutersalz



## **Kräutersalz mit getrockneten Kräutern:**

100 g gutes Salz

10 g getrocknete Kräuter

Du mischst die zerkleinerten Kräuter und das Salz gut durch und füllst es in luftdichte Gläser. Je aromatischer die Kräuter sind, desto weniger verwendest du von diesen (z.Bsp. Lavendel oder Minze).

Grundsätzlich eignen sich für ein Kräutersalz alle Wildkräuter, jedoch gibt es einige Wildkräuter, die beim Trocknen deutlich an Geschmack verlieren oder dieser sich verändert (Bärlauch, Spitzwegerich, Kapuzinerkresse, Sauerampfer,...)

## **Kräutersalz mit frischen Kräutern:**

100 g gutes Salz

ca. 30 g frische Kräuter (nach Gefühl)

Die frischen Kräuter klein schneiden und mit dem Salz mörsern oder im Hochleistungsmixer gemeinsam mixen/zerkleinern. Das Salz auf einem Backblech etwas antrocknen lassen, in Gläser abfüllen. Salz konserviert, somit können die Kräuter auch nicht verderben.

Mit dieser Methode ist es möglich „bunte Kräutersalze“ in die Küche einziehen zu lassen. So lassen sich mit Löwenzahnblüten, Malvenblüten, Kapuzinerkresseblüten, Ringelblumenblüten, Rosenblüten, etc. schöne farbliche Akzente setzen.

## **Kräutersole**

1 Liter Wasser

280-300g gutes Natursalz

1 Handvoll Bärlauch oder andere Kräuter, sehr klein geschnitten oder gemörsert  
Salz lässt sich ganz einfach in Wasser lösen, das maximale Lösungsvermögen liegt bei 26%. D.h. in 100 ml Wasser kann sich maximal 26g Salz lösen. Eine gesättigte Salzlösung ist ein gutes Auszugsmittel für Kräuter, diese besitzt eine lange Haltbarkeit! Damit auch sicher nichts schlecht wird, gibt man etwas mehr Salz ins Wasser als dieses aufnehmen kann.

Die Sole lässt man ca. 4 Wochen stehen, immer wieder bewegen. Danach wird diese abgeseiht und in kleinen Dosen zum Würzen verwendet. Jedoch kann sie auch präventiv eingenommen werden, je nach gewünschter Wirksamkeit ist eine Pflanze zu wählen.