

Kräuter Salze

ZUM SELBER- MACHEN



Wirkung der Kräutersalze:

- Unterstützen die Gewichtsreduktion: Kurbelt Fettverbrennung und Stoffwechsel an.
- Der Speichelfluss wird angeregt, das wirkt sich positiv auf die Verdauung aus.
- Blutzucker/Insulin (dank Zimt, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer) und Blutfett/Cholesterin (dank Knoblauch, Bärlauch) werden reguliert.
- Stärken das Herz (durch Weißdorn, Senf, Knoblauch, Zichorie).
- Einige Salze verfügen auch über aphrodisierende Wirkung (Gingseng, Safran, Ingwer, Maca).
- Sie halten unsere Haut geschmeidig (Basilikum, Thymian).
- Sie sorgen für einen guten Atem (Grüner Kardamom, Salbei, Basilikum, Minze).
- Wirken antibakteriell.
- Haben entzündungshemmende Eigenschaften (Rosmarin, Kurkuma, Ingwer, Basilikum).
- können auch beruhigen (Melisse, Muskat, Safran, Lorbeer, Zitronengras).
- Können Depressionen lindern (Piment, Rosmarin, Koriander).



Natürliche Würze mit dem **WEISSEN GOLD**

GESUNDE INHALTSSTOFFE WIE ETWA EISEN, KALIUM UND MAGNESIUM SIND REICHLICH VORHANDEN. GESCHMACKSVERSTÄRKER, GLUTAMATE UND KÜNSTLICHE KONSERVIERUNGSMITTEL FEHLEN JEDOCH.



KRÄUTERSALZ

Die heimische Autorin Renate Leitner zeigt in ihrem Buch tolle Kräutersalz-Rezepte zum Nachmachen. Erschienen im Freya-Verlag, 19,90 Euro.

GESUND UND GUT! Mit Kräutersalzen bringen Sie Würze und Farbe in Ihren Alltag: Hier die besten Rezepte zum Nachmachen.

Salz ist für den menschlichen Körper ein lebensnotwendiger Baustein. Es sorgt für den Aufbau und das Funktionieren unseres Organismus, die Leitfähigkeit der Nervenbahnen, die Muskeltätigkeit und reguliert den Flüssigkeits- und Hormonhaushalt.

Wasser und Salz - Gott erhalt's?

Jeder Mensch benötigt drei bis sechs Gramm täglich, weil wir Salz über den Harn, den Schweiß und die Tränenflüssigkeit ausscheiden. Wir nehmen Salz über unsere Nahrung in Fleisch, Wurst, Käse oder Brot wieder auf. **Daher aufgepasst:** Ein zu viel wie auch ein zu wenig kann gesundheitliche Schäden verursachen!

Achten Sie auf die Qualität

Die Heilkraft des Salzes wird für die innerliche und äußerliche Anwendung (z. B. ein Meersalz-Vollbad) bestätigt. Wichtig bei der Herstellung eines eigenen Kräutersalzes ist, die Entscheidung, ein gutes, hochwertiges Salz wie Meersalz, Ursalz, Steinsalz oder Himalaja-Kristallsalz zu verwenden und am besten kein industriell verarbeitetes.

Kräutersalz ganz ohne Zusatzstoffe

Salz mit Kräutern und mit Gewürzen kombiniert, die darin konserviert werden, bildet also einen wichtigen Baustein für unsere Ernährung und Gesundheit. Selbst hergestellt werden sie ohne künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Glutamate, Konservierungsstoffe oder Zucker. **Kräuter sind gesund:** Kräuter eige- →

STARTEN SIE MIT DIESEN FÜNF KRÄUTERSALZ-REZEPTEN



Rezept Bärlauch-Salz

ZUTATEN:

4 Teile junge Bärlauchblätter, 1 Teil Meersalz oder Steinsalz, natur, etwas Olivenöl (kann auch weggelassen werden).

ZUBEREITUNG:

Saubere Bärlauchblätter ganz fein wiegen. Mit Meersalz mischen und in der Mühle fein mahlen, sodass sich der Bärlauch gut mit dem Salz verbindet. Danach die Paste in Schraubgläser füllen, fest hineindrücken, damit keine Luftlöcher bleiben, und im Kühlschrank lagern. Ein paar Tropfen Olivenöl beifügen, so entsteht eine geschmeidige Konsistenz, außerdem können die Vitamine im Körper besser aufgenommen werden. Nach zwei Wochen ist das Salz richtig durchgezogen. Diese Mischung bleibt als Frischesalz im Kühlschrank.

ANWENDUNG: Salatdressing, Suppe, Soßen, Aufstriche, Pasta, Kartoffeln, Eierspeisen.

SO EINFACH GEHT'S:

Vom Bärlauch- bis zum Rosmarin-Salz: Genießen Sie die Vielfalt!

nen sich zur Stärkung des Nerven- und Immunsystems durch die Aufnahme von Bitterstoffen, Gerbstoffen, Schleimstoffen, Mineralstoffen. Sie sind ein natürliches Antibiotikum und wirken appetitanregend, unterstützen die Verdauung und helfen bei der Genesung.

„Mein Favorit ist das Krustensalz. Dieser Mix aus Kaffee, Paprika, Chili, Koriander, Knoblauch, Zwiebel, Senf, Pfeffer und Kümmel eignet sich zum Würzen für Gemüse, Kartoffeln, Faschiertem und ist auch bei Kindern ein Hit“, verrät Buchautorin und Dipl. Heilkräuterpädagogin Renate Leitner aus Oberösterreich.

Hier verrät sie ihre besten Rezepte. Sie werden sehen: Das Kochen macht Spaß – und das Genießen ebenso.

SANDRA KÖNIG ■



Rezept Vanille-Salz-pur

ZUTATEN:

100 g feines Meersalz oder Ursalz, 3 Stk. Bio-Bourbon-Vanilleschoten, 1 Prise Tonkabohne gemahlen.

ZUBEREITUNG: Vanillestangen der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Tonkabohne reiben. Mark, Tonkabohne und Salz mischen. Alles in ein Rexglas geben, Vanillestücke dazumengen und gut verschließen. 3 Wochen lang an einem kühlen dunklen Ort lagern und ziehen lassen. Abfüllen und beschriften.

ANWENDUNG: Eignet sich gut für Grillgerichte, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Reis, Gemüse (Spargel, Kürbis, Avocado), Suppen und Soßen. Es verleiht asiatischen, indischen und mexikanischen Gerichten eine besondere Note. Orientalischer Duft und Wärme steigen auf.



Rezept Löwenzahn-Salz

ZUTATEN:

100 g Steinsalz, 1 Handvoll Löwenzahnblüten, 3 EL getrocknete Ringelblumen-Blütenblätter, 1 TL Vanille, 1 EL Oregano, getrocknet, 1 TL Anis, ganz, 1 TL Chili, 1 TL Senfkörner, 1 TL Ingwer, gemahlen, 1 TL Knoblauch, gemahlen, 1 Msp. Zimt, gemahlen.

ZUBEREITUNG: Salz mit Kräutern und Gewürzen fein mahlen. Kühl und dunkel lagern.

ANWENDUNG: Schmeckt hervorragend auf Gemüse, Reis, Suppen, Soßen, Aufstriche, auf's Butterbrot, Frischkäse, Minutensteaks und auch zu Salatdressings.

Rezept Liebes-Duft-Salz

ZUTATEN: 100 g Steinsalz oder Meersalz, 2 EL Rosmarin, 2 EL Bohnenkraut, 2 EL Minze, 1 kleine Handvoll Orangenblüten (knospen), Schale von einer 1/2 Bio-Orange, 2 Duftrosenknospen, 1/3 Tonkabohne, etwas Fenchelsamen

ZUBEREITUNG: Kräuter und Blütenknospen grob hacken. Orangenschale grob hacken. Mit Salz mischen und grob mahlen. Abfüllen und etikettieren. Einige Tage ziehen lassen. Trocknen. Tonkabohne reiben. Alles zusammenmischen und fein mahlen. Kühl und dunkel lagern.

ANWENDUNG: Brotbelag, Frühstücksei, Salat, Suppe, Käse, Gemüse, Meeresfrüchte.



Rezept Rosmarin-Salz

ZUTATEN: 1/2 kg grobes Meersalz, 5 Zweige Rosmarinnadeln, frisch oder getrocknet, 5 EL Rosmarinblüten.

ZUBEREITUNG: Rosmarinnadeln fein hacken. Blüten mit Salz mischen und mahlen. Erst dann das Blütensalz mit den Nadeln mischen und kurz grob mahlen, damit die Farbe erhalten bleibt. In Schraubgläser füllen. Mindestens eine Woche vor Verwendung gekühlt im Dunkeln lagern. Bei frischem Rosmarin das Salz trocknen und zwar bei 40 Grad im Backrohr über Nacht (einen Spalt offen lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann).

ANWENDUNG: Für alle Kartoffelgerichte, Schwein, Fisch, Lamm, Reis, Gemüse, Pizza.