



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Um eine gleichmäßige Trocknung zu erreichen, das Salz
regelmäßig umrühren.

Wildkräuter- & Blütensalz

Zutaten:

■ Wilde Malve und Nachtkerze

(kann je nach Geschmack und Verfügbarkeit der Blüten verändert werden. Z.B. auch nutzbar: Rotkleeblüten, Zaunwicke, Rupprechtskraut, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Ringelblume und Kornblume)

■ Schafgarbe, Gundermann

(kann je nach Geschmack und Verfügbarkeit der Kräuter verändert werden. Z.B. auch nutzbar: Sauerampfer, Vogelmiere, Spitz- und Breitwegerich, Brennnessel, Hirtentäschel und Löwenzahn.)

■ rohes Steinsalz (zwischen 20 - 50 % des Gesamtgehaltes reicht aus)

Desto mehr Salz verwendet wird, desto länger ist es haltbar.

So wird es gemacht:

1. Je nach Geschmack Wildkräuter und Blüten auswählen und sie gemeinsam mit dem Salz im Mörser zerkleinern.
So lange mörsern, bis die gewünschte Feinheit erreicht ist.
2. Das Kräutersalz auf einen Teller ausbreiten und trocknen.

Es kann in der Sonne, auf der Heizung oder im Backofen auf ganz niedriger Temperatur mit leicht geöffneter Backofentüre getrocknet werden.