

Renate Leitner

Inklusive
Salzkalender

hand-
gemacht

Kräutersalz

Edelsteine der Pflanzen & Weißes Gold



Renate Leitner

Kräutersalz

Edelsteine der Pflanzen & Weißes Gold

*Ich danke meiner Familie und meinen Freunden,
die immer wieder meine Rezepte probiert und mich
ermutigt haben, sodass es schließlich und endlich
zu diesem Werk kam.*

ISBN 978-3-99025-181-2

© 2014 Freya Verlag KG

Alle Rechte vorbehalten

A-4020 Linz

www.freya.at

Layout: freya_art, Christina Diwold

Lektorat: Dipl. Päd. Magdalena Fuchs

Fotomaterial: Renate Leitner

© Fotolia: Christoph Werner, L.Bouvier,
agneskantarak, Elenathewise, photocrew,
karandaev, ExQuisine, Barbara Pheby,
AK-DigiArt, Mny-Jhee, cherezoff, marilyn
barbone, kulikovan, ArtemSam

Die Verfasserin gibt weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, auch verordnet sie keine Diät ohne medizinische Beratung. Ernährungsfachleute und Experten auf dem Gebiet der Gesundheit und Ernährung vertreten vielfach unterschiedliche Meinungen. Die Verfasserin stellt keine Diagnosen und erteilt keine Verordnungen. Ihr Ziel ist es, ihre Erfahrungen mit Kräutersalz zu veröffentlichen. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung (Vervielfältigung, Übersetzung, Verwendung in elektronischen Systemen) ist unzulässig. Alle Informationen und Hinweise wurden nach bestem Wissen erarbeitet. Unter Berücksichtigung etwaiger Produkthaftungen wird für den Inhalt jedoch keinerlei Haftung und Verpflichtung übernommen.

Renate Leitner

Kräutersalz

Edelsteine der Pflanzen & Weißes Gold



freya

Inhalt

Übersicht Kräutersalze

Vorwort

Salzkalender

Im Jahreskreis der Kräuter

Salz

Salzkompositionen

Welche Gewürze?

Kräutersalz einfärben

Bekannte Kräuterkompositionen

Kräutergewürzmischungen

Küchenkräuter veredeln

Sprossen

Meine Kräutersalze

Apfelgeranie

Apfel-Salz

Aroniabeere

Aroniabeeren-Salz

Bärlauch

Bärlauch-Salz-Pur

Basilikum

Basilikum-Salz-Pur

Beifuß

Beifuß-Salz-Pur

Bockshornklee

Indisches Gewürz

Bohnenkraut

Bohnenkraut-Salz

Salzkräuter-Würze

Borretsch

Gurken-Salz

Brennnessel

Brennnessel-Salz

Chili

Chili-Salz

Kokos-Salz-Hot

Colakraut

Ragoutgewürz-Salz

Currykraut

Curry-Salz

Dill

Dill-Orangen-Salz

Eberesche

Vogelbeeren-Salz

Estragon

Estragon-Salz

Fenchel

Brot-Gewürz-Salz

Gänseblümchen

Gänseblümchen-Salz

Gänsefingerkraut

Pistazien-Nuss-Salz

Giersch

Green-Card-Pur

Balsamico-Salz

Gundelrebe

Gundelreben-Salz

Pasta-Salz

Jiaogulan

Sein-Salz

Kaffirlimette

Limetten-Knoblauch-Salz

Karotte

Karotten-Salz

Kerbel

Kerbel-Salz-Pur

Grüne-Soße-Salz

Knoblauchgras

Knobigras-Salz-Pur

Knoblauch

Knoblauch-Salz-Pur

Knoblauchblüten-Salz

Knoblauchrauke

Slim-Fit-Salz

Koriander

Koriander-Salz-Pur

Koriander-Salz-Asia

Steakhouse-Special

Kren

Rettich-Quattro

Brunnenkresse

Kapuzinerkresse

Kresse-Salz

Keimlingskresse

Kümmel

Erdäpfel-Gewürz

Bier-Salz

Labkraut

Am Waldesrand

Lavendel

Lavendel-Duftsalz

Liebstockel

Liebstockel-Salz-Pur

Beeren-Salz

Lilien

Taglilien-Salz

Lorbeer

Gewürz-Salz für Faschiertes

Löwenzahn

Löwenzahn-Salz-Pur

Löwenzahn-Salz-Exquisit

0-Allergie-Salz

Majoran

Gulasch-Gewürz

Mutterkraut

Ladys Kräutersalz

Olivenkraut

Oliven-Salz

Oregano

Oregano-Rotwein-Salz

Duft in Nachbars Garten

Pizza-Gewürz

Paprika

Paprika-Salz

Pommes-Frites-Salz

Pastinaken

Pastinaken-Salz-Pur

Petersilie

Grüne-Welle

Salat-Gewürz

Salsa-Verde-Italia

Minze

Kaffee-Salz

Liebes-Duftsatz

Pilzkraut

Schwammerl-Salz

Ringelblume

Sunshine-Salz

Rosmarin

Rosmarin-Salz-Pur

Rosmarin-Salz-Italia

Rote Rübe

Red-Carpet-Salz

Rot- und Weißklee

Kleewürze

Salbei

Salbei-Salz

Summertime

Sauerampfer

Fisch- und Meeresfrüchte-Gewürz

Schafgarbe

Wildkräuter-Blüten-Salz

Scharbockskraut

Wiesen-Salz

Schisandra

5-Elemente-Salz

Schnittknoblauch

Lavendel-Lauch-Salz

Schnittlauch

Schnittlauch-Salz

Suppen-Würze

Sellerie

Sellerie-Salz-Pur

Sellerie-Topinambur-Salz

Senf

Senf-Salz

Krusten-Salz

Spitzwegerich

Samen-Gewürz-Salz

Taubnessel

Nessel-Salz

Thymian

Kräuterpanade

Orangen-Thymian-Salz

Tomaten

Tomaten-Salz

Bruschetta-Gewürz

Veilchen

Veilchen-Salz-Pur

Veilchen-Salz-Exquisit

Vogelmiere

9-Kräutersalz

Wildkräutersalz

Wasserpfeffer

Küchenpfeffer

Wiesenknopf, Kleiner

Pimperellen-Salz

Wiesenschaumkraut

Schaumkraut-Salz

Ysop

Blüten-Salz

Ysop-Heidelbeer-Salz

Zitronenmelisse

Citrus-Salz

Zitronenverbene

Schoko-Chili-Salz

Zwiebel

Zwiebel-Salz-Pur

Kräuter ernten

Kräuter konservieren

Lagerung und Haltbarkeit

Mitgaren

Geschenkideen

Die Autorin

Quellen

Salz	Hauptbestandteile	Verwendung für Gewürzmischung
Am Waldesrand	Labkraut, Tannen-/Fichten-/Zirbenwipferl, Dost, Quendel, Fenchel, Kardamom, Pfeffer, Kümmel, Anis, Melisse, Verbene	Gegrilltes, Wild, Ente, Lammragout, Rindsbraten, Kartoffeln
Apfel-Salz	Apfel-Geranie, Apfel, Zimt, Nelken, Piment, Chili, Melisse, Minze	Gemüse, Eintopf, Indische Küche, Auflauf, Reis, Soße, Käse, Aufstrich
Aroniabeeren-Salz	Aroniabeeren, Zimt, Chili, Wacholder, Piment, Galgant, Paprika, Pfeffer	Eintopf, Soße, Gulasch, Wild, Getreidelabchen
Aufstrich-Salz	Kümmel, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Pfeffer, Bohnenkraut	Aufstrich, Dips, Füllungen, Tofu, Eier, Kalte Platten, Schafkäse
Avocado-Salz-Mexiko	Avocado, Zwiebel, Knoblauch, Limette, Petersilie, Chili, Pfeffer	Aufstrich, Dip, Fladen, Tomaten, Mexikan. Küche, Guacamole
Balsamico-Salz	Balsamico (zuckerhaltig), Orangen, Giersch, Estragon, Sellerie, Bohnenkraut, Kerbel, Fenchel, Senf, Schnittlauch, Schabzigerklee ...	Gulasch, Suppe, Soße, Eintopf, Salat
Bärlauch-Salz-Pur	Bärlauch, Orangenschalen, Pfeffer	Aufstrich, Suppe, Soße, Salat, Pasta, Kartoffeln, Eier
Basilikum-Salz-Pur	Basilikum	Salat, Tomaten, Mozzarella, Pasta, Käse
Beeren-Salz	Beerenortiment, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Koriander, Pilze, Tonkabohne, Piment, Liebstöckel ...	Salat, Eier, Soße, Aufstrich, Wildsoße, Rindsbraten, Gemüsestrudel, Kartoffeln, Füllungen
Beifuß-Salz-Pur	Beifuß	Suppen, Soßen, Kräutersalz
Bier-Salz	Bier, Kümmel, Koriander, Pfeffer, Majoran, Thymian, Hopfen, Liebstöckel, Wacholderbeeren, Lorbeer, Nelken, Senf ...	Deftige Braten, Gegrilltes, Kürbis, Kartoffeln, Soße, Bratensaft
Blaues-Wunder	Stiefmütterchen blau	Färbesalz für Lavendel, Malve, Ysop, Veilchen, Rosmarinblüten, Salzbutter, Salatöl
Blüten-Salz	Blüten aus Gartenkräutern wie Salbei, Minze, Melisse, Ringelblume, Mohn, Kamille, Rosen, Ysop	alles Salat, Tischwürze, Butter, Rohkost
Bohnenkraut-Salz	Bohnenkraut	Suppe, Tomaten- und Bohnensalat, Eier
Bouquet-Garni-Salz	Petersilie, Thymian, Lorbeer	Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Kartoffeln, Pasta
Brennnessel-Salz	Brennnessel, Zinnkraut, Bohnenkraut, Liebstöckel, Lorbeer	Suppe, Soße, Eintopf, Bratensaft
Brot-Gewürz-Salz	Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander, Brennnessel, Bockshornklee, Spitzwegerich	Brot
Bruschetta-Gewürz	Tomaten, Oregano, Basilikum, Bohnenkraut, Paprika, Knoblauch, Ingwer, Thymian, Chili, Koriander	Bruschetta, Ciabatta, Baguette, Pizza, Fisch, Soße, Marinade
Chili-Salz	Verschieden scharfe Chilisorten, Ingwer, Knoblauchgras, Vanille	Gulasch, Chili, Fleisch, Gemüse
Citrus-Salz	Zitrone, Thymian, Melisse, Verbene	Kalb, Huhn, Lamm, Fisch, Gemüse, Pesto, Gurkensalat

Curry-Salz	Curry, Currykraut, Orangen, Safran	Fisch, Reis, Gemüse, Geflügel, Suppe, Soße
Dill-Orangen-Salz	Dill, Orangen, Pfeffer	Fisch, Gurkensalat, Geflügel, Tischwürze
Duft in Nachbars Garten	Paprika, Knoblauch, Oregano, Chili, Pfeffer, Thymian, Senf, Zwiebel, Petersilie	Gegrilltes Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, Mais, Paprika, Zucchini, Kürbis, Pilze
Erdäpfel-Gewürz	Kümmel, Paprika, Bohnenkraut, Curry, Rosmarin, Majoran, Koriander	Kartoffeln, Tomaten
Estragon-Salz	Estragon, Orangen, Borretsch, Pfeffer	Kaninchen, Fisch, Chinesische Küche, Gurkensalat
Fisch- und Meeresfrüchte-Gewürz	Sauerampfer, Dill, Petersilie, Boretsch, Knoblauch, Pfeffer, Zitrone, Estragon, Lorbeer, Thymian, Zwiebel, Curry	Fisch, Meeresfrüchte, Suppe, Aufstrich
5-Elemente-Salz	Schisandrabeeren, Kardamom, Pfeffer, Kurkuma, Senf, Orange, Vanille, Paprika	Wildsoße, Bratensaft, Fisch, Lamm, Meeresfrüchte, Reis, Asiat. Küche
Gänseblümchen-Salz	Gänseblümchen, Chili, Vanille, Pfeffer	Salat, Suppe, Soße, Käse, Gebäck
Gewürz-Salz für Faschiertes	Lorbeer, Majoran, Thymian, Kümmel, Wacholder, Salbei, Estragon, Fenchel, Koriander, Kardamom, Basilikum, Pfeffer, Piment, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel	Faschierte Braten, Gemüselaiichen, Sojailaiichen, Getreidelaiichen
Green-Card-Pur	Giersch, Bärlauch, Scharbockskraut, Brennnessel, Klettenkraut, Ehrenpreis, Melisse	Suppe, Soße, Aufstrich, Dressing
Grüne-Soße-Salz	Kerbel, Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Sauerampfer, Pimpinelle, Senf	Grüne Soße, Eier, Rindfleisch, Fisch, Kartoffeln
Grüne-Welle	Petersilie, Giersch	Salat, Suppe, Aufstrich, Käse, Eier
Gulasch-Gewürz	Thymian, Rosmarin, Sellerie, Bohnenkraut, Majoran, Dill, Liebstöckel, Lorbeer, Kümmel, Oregano, Paprika	Gulasch, Chili, Eintopf, Ragout, gefüllte Paprika
Gundelreben-Salz	Gundelrebe, Giersch, Braunelle, Oregano, Pfeffer, Senf	Pasta, Kartoffeln, Kurzgebratenes
Gurken-Salz	Borretsch, Dill, Kerbel, Kresse, Orange, Rucola, Senfblätter, Paprika, Pfeffer	Salat, Suppe, Ragout, Dressing, Eintopf, Kalte Soße
Indisches Gewürz	Currymischung	Reis, Kurzgebratenes, Meeresfrüchte, Fladen, Eintopf, Gemüse, Lamm, Geflügel, Kartoffeln
Ingwer-Salz-Pur	Ingwer	Asiat. Küche, Wok, Suppe, Reis, Soße
Kaffee-Salz	Kaffee, Minze, Melisse, Ingwer, Chili, Orangen, Kardamom, Nelken, Zimt, Piment, Muskat, Vanille	Chili, Pasta, Indische und Mexikanische Küche, Reis, Gegrilltes, Wild, Ente, Gemüse
Karotten-Salz	Karotten, Knoblauch, Ingwer, Zitronen-, Orangenschalen, Thymian, Rosmarin, Limette, Sellerie, Pfeffer, Chili, Piment, Bertram, Galgant, Kurkuma	Suppe, Soße, Salat, Käse, Pasta, Gemüse, Asiatische Küche
Kerbel-Salz-Pur	Kerbel	Suppe, Soße, Salat, Aufstrich
Kleewürze	Verschiedene Kleesorten, Pfeffer, Chili, Fenchel, Kümmel	Suppe, Soße, Eintopf, Gemüse, Kartoffeln, Pilze

Knobigras-Salz-Pur	Knoblauchgrün	Suppe, Soße, Salat, Aufstrich
Knoblauch-Salz-Pur	Knoblauchzehen, Karotten	Suppe, Soße, Salat, Aufstrich
Knoblauchblüten-Salz	Knoblauchblüten, Ingwer, Zitrone, Kümmel	Fisch, Fleisch, Salat, Soße, Suppe
Kokos-Salz-Hot	Kokosflocken, Chili, Curry, Zwiebel, Pfeffer, Zitronengras, Kurkuma, Basilikum, Piment, Koriander, Ingwer	Asiat. Küche, Fleisch, Nudeln, Karottensuppe, Meeresfrüchte, Reis, Fladen, Kartoffeln
Koriander-Salz-Pur	Koriandergrün, Koriandersamen	Chin. Küche, Fisch, Eier, Tofu, Soße, Auflauf, Pasta, Orangen, Grapefruit
Koriander-Salz-Asia	Koriandergrün, Kaffirlimette, Zitronengras, Chili, Vanille, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer	Chin. Küche, Fisch, Eier, Tofu, Soße, Auflauf, Wok, Pasta, Suppe, Meeresfrüchte
Kräuter-Basis-Salz	Mediterrane Gartenkräuter, Gemüse, Gewürze	alles
Kräuterpanade	Thymian, Rosmarin, Majoran, Salbei, Pfeffer	Panieren von Fleisch, Fisch & Gemüse, Pilzen, Tofu
Kräutersalz Fines-Herbes	Basilikum, Bibernelle, Estragon, Kerbel, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian	Soße, Suppe, Salat, Pasta, Gemüse, Aufstrich, Kurzgebratenes
Kräutersalz für Kräuterölder-Provence	Bohnenkraut, Lavendel, Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin, Ysop, Basilikum, Estragon, Fenchel, Kerbel, Salbei, Lorbeer	Kräuteröl, Kräuternessig
Kräutersalz mediterran	Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian	Salat, Pasta, Gemüse, Rohkost, Kurzgebratenes
Kresse-Salz	Brunnen-, Garten-, Keimlings- und Kapuzinerkresse	Salat, Aufstrich, Kartoffeln, Eier, Schinkenrolle, Gefüllte Tomaten und Paprika
Krusten-Salz	Kaffee, Paprika, Chili, Koriander, Knoblauch, Zwiebel, Senf, Pfeffer, Kümmel	Grillen von Fleisch & Gemüse, Kartoffeln, Rotkrautstrudel, Hackbraten
Küchenpfeffer	Wasserpfeffer, Bohnenkraut, Piment, Schaumkraut, Nelken, Ingwer, Muskat, Pfeffer	Ragout, Eintopf, dicke Suppe, Soße
Ladys Kräutersalz	Frauenkräuter wie Schafgarbe, Frauenmantel, Mutterkraut, Kamille, Basilikum, Anis, Borretsch, Melisse, Sellerie, Taubnessel, Vogelmiere, Gänseblümchen, Malve, Birke	alles
Lavendel-Duftsalt	Lavendel, Zitronenverbene, Fenchel	Wild, Pasta, Huhn, Rindfleisch, Gemüse, Suppe, Soße, Lamm, Chili
Lavendel-Lauch-Salz	Lavendel, Basilikum, Schnittknoblauch, Bärlauch, Knoblauch-Gras, Porree	Salat, Pasta, Italienische Küche, Schafkäse, Mozzarella, Rohkost
Liebes-Duftsalt	Orangenblüten, Minze, Rosmarin, Bohnenkraut, Fenchel	Eier, Käse, Salat, Spargel, Meeresfrüchte, Austern
Liebstöckel-Salz-Pur	Liebstöckel	Suppe, Soße, Ragout
Limetten-Knoblauch-Salz	Knoblauch, Kaffirlimette, Rosmarin, Ingwer, Petersilie, Kerbel	Suppe, Soße, Pasta, Chin. Küche, Fisch, Grillen, Aufstriche
Löwenzahn-Salz-Pur	Löwenzahn	Bittersalz für Mischungen, Aufstrich, Suppe, Soße, Salat

Löwenzahn-Salz-Exquisit	Löwenzahn, Ringelblume, Vanille, Oregano, Anis, Chili, Senf, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel	Gemüse, Reis, Suppe, Soße, Aufstrich, Käse, Salat, Kurzgebratenes
Magnolien-Duftsatz	Magnolienblüten, Pfeffer, Mädesüß, Lorbeer, Salbei, Thymian	Frischkäse, Eier, Rohkost, Meeresfrüchte, Butterbrot
Mein-Frühstücksel	Schnittlauch, Petersilie, Kurkuma, Pfeffer, Basilikum	Eier, Käse, Aufstrich, Kalte Platte, Tomaten, Kartoffeln, Gurken
Meeresalgen-Salz	Meeresalgen, Dill, Senf, Pfeffer, Orangen, Fenchel, Vanille	Fisch, Meeresfrüchte, Suppe, Eier, Tofu, Auflauf, Gemüse, Salat
Nessel-Salz	Taubnessel, Brennessel, Senf, Fenchel, Vanille, Schnittlauch, Basilikum, Kerbel, Pilzkraut	Suppe, Soße, Kartoffeln, Frischkäse, Kurzgebratenes
9-Kräutersalz	Vogelmiere, Giersch, Schafgarbe, Bärlauch, Löwenzahn, Spitzwegerich, Brennessel, Sauerampfer, Taubnessel	Gemüsesuppe, Eintopf, Salatdressing, 9-Kräuter-Suppe
0-Allergie-Salz	Linde, Haselnuss, Birke, Löwenzahn, Kurkuma, Chili, Pfeffer, Thymian, Petersilie, Chili, Zwiebel, Knoblauch	Salat, Eier, Suppe, Soße, Aufstrich, Käse
Oliven-Salz	Schwarze Oliven, Olivenkraut, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Pfeffer	Tomaten-Mozarella, Pasta, Käse, Aufstrich, Salat, Suppe, Pizza, Olivenbrot
Oregano-Rotwein-Salz	Oregano, Rotwein, Basilikum	Soße, Wild, Gulasch, Eintopf
Orangen-Salz-Pur	Orangen	Fisch, Gurkensalat, Soße, Suppe, Geflügel, Wild
Orangen-Thymian-Salz	Orangen, Thymian, Rosmarin	Fisch, Gurkensalat, Soße, Suppe, Geflügel, Wild
Paprika-Salz	Geräucherter Paprika, Paprikasamen, Majoran, Knoblauch, Pfeffer, Rosmarin, Koriander, Bohnenkraut, Anis, Fenchel, Oregano	Chili, Gulasch, Wild, Grill, Fleisch, Gemüse, Ragout, Eintöpfe
Pasta-Salz	Gundelrebe, Olivenkraut, Salbei	Pasta, Kartoffeln, Gemüse, Spinat, Aufstriche
Pastinaken-Salz-Pur	Pastinaken	Suppe
Pfirsichblüten-Duftsatz	Pfirsichblüten, Zimt, Kardamom, Lorbeer, Nelken, Pfeffer, Muskat	Kartoffeln, Gemüse, Reis, Pasta, Salat, Fleischspießchen, Meeresfrüchte, Indische Küche
Pimperneln-Salz	Kleiner Wiesenknopf, Basilikum, Estragon, Kerbel, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Schnittlauch	Kartoffeln, Kräuterbutter, Eintopf, Eier, Fisch
Pistazien-Nuss-Salz	Pistazien, Haselnüsse, verschiedene Pilze, Kräutersalz, Gänsefingerkraut	Huhn, Pasta, Salat, Suppe, Kartoffeln, Gemüse, Soße, Tomaten, Kurzgebratenes
Pizza-Gewürz	Oregano, Chili, Rosmarin, Olivenkraut, Majoran, Koriander, Bohnenkraut, Basilikum	Pizza, Baguette, Schafkäse, Tomaten, Überbackenes
Pommes-Frites-Salz	Knoblauch, Zwiebel, Paprika, Pfeffer, Oregano, Koriander, Sellerie, Chili, Muskat	Pommes Frites, Auflauf, Gratin, Kürbis, Zucchini
Ragoutgewürz-Salz	Colakraut, Estragon, Basilikum, Rosmarin, Salbei, Lorbeer, Kren, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Senf, Pilze	Ragout, Bratensatz, Soße, Eintopf, Krautstrudel, Wild, Fischgulasch
Red-Carpet-Salz	Rote Rüben, Orangen, Vanille, Kurkuma, Thymian, Tonkabohnen	Dicke Suppe, Soße, Salat, Aufstrich, Schafkäse, Eier, Eintopf

Rettich-Quattro	Kren, Radieschen, Schwarzer Rettich, Bierrettich, Karotten, Sellerie, Zitrone, Orange, Kümmel, Kurkuma, Senf	Brot, Salat, Käse, Aufstrich, Kalte Platte, Semmelkren, Soße
Rosenblüten-Duftsatz	Duftrosen, Tonkabohne, Pfefferbeeren	Fisch, Meeresfrüchte, Orientalische Küche, Käse, Salat, Aufstrich
Rosmarin-Salz-Pur	Rosmarin	Kartoffeln, Pasta, Huhn, Wild, Reis, Gemüse, Schafkäse, Brot, Fisch, Lamm
Rosmarin-Salz-Italia	Rosmarin, Thymian, Salbei, Basilikum, Pfeffer	Pizza, Pasta, Risotto, Huhn, Fisch, Lamm, Schweinefilet, Gemüse, Tomaten, Kürbis
Rotwein-Salz-Pur	Rotwein	Eintöpfe, Soßen, Rindsbraten, Wild, Lamm, Kartoffeln, Gulasch, Steak
Salat-Gewürz	Senf, Knoblauch, Zwiebel, Kresse, Koriander, Paprika, Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Dill, Sellerie, Thymian, Estragon	Salat
Salbei-Salz	Salbei, Knoblauch, Zitrone, Senf, Zwiebel, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Chili	Pasta, Kartoffeln, Fisch, Huhn, Gemüse, Lamm, Fisch, Meeresfrüchte
Salsa-Verde-Italia	Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Thymian, Minze, Zitrone, Senf, Pfeffer	Fisch, Meeresfrüchte, Dip, Pasta, Gegrilltes
Salzkräuter-Würze	Salzkraut, Sellerie, Petersilie, Bohnenkraut, Liebstöckel, Oregano	Suppe, Soße, Eintopf, Kartoffeln, Pilze, Gemüse
Samen-Gewürz-Salz	Brennnessel, Spitzwegerich, Muskat, Chili, Kümmel, Dill, Fenchel, Sellerie, Chia, Koriander, Brennnessel	Fisch, Ragout, Sugo, Braten, Pilzgerichte, Gemüse- und Kartoffelauflauf
Schaumkraut-Salz	Schaumkräuter, Hirtentäschel, Giersch, Senf, Vanille, Orange	Kartoffeln, Käse, Suppe, Soße, Salat, Aufstrich
Schnittlauch-Salz	Schnittlauch, Ringelblumen	Suppe, Salat, Soße, Aufstrich, Rohkost, Butterbrot
Schoko-Chili-Salz	Chili, Pfeffer, Tonkabohne, Kaffirimettenblätter, Schokolade, Zitronenverbene, Thymian, Champignons, Löwenzahn	Gulasch, Chili, Eintopf, Rind, Kalb, Lamm, Wild, Soße, Käse, Pastete, Meeresfrüchte, Geflügel, Obst, Käse, Gebäck, kalte Platten
Schwammerl-Salz	Verschiedene Pilze, Pilzkraut, Pfeffer, Oregano, Thymian, Petersilie, Zitronen, Currykraut	Soßen, Pasta, Kartoffeln, Gemüse, Suppe
Sein-Salz	Sellerie, Brennnessel, Brahmi, Potenzkraut, Rosmarin, Chili, Lustmacher-Kraut	alles
Senf-Salz	Senf, Koriander, Knoblauch, Liebstöckel, Oregano, Schnittlauch	Dressing, Soße, Aufstrich
Sellerie-Salz-Pur	Sellerie	Suppe, Püree, Kartoffeln, Eintopf, Salat, Gemüse, Aufstrich, Bloody Mary
Sellerie-Topinambur-Salz	Sellerie, Selleriesamen, Topinambur, Kümmel, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Kardamom, Petersilie	Gemüsesuppe, Kartoffelsuppe, Püree, Gemüse, Salat, Frischkäse, Soßen
Slim-Fit-Salz	Bärlauch, Löwenzahn, Spitzwegerichblätter, Veilchenblüten, Giersch, Scharbockskraut, Brennnessel, Brunnenkresse, Knoblauchsrauke, Wiesenschamkraut, Gundelrebe, Gänseblümchen, Zinnkraut, Taubnessel, Chili, Pfeffer, Senf	alles
Sprossen-Salz-Pur	Verschiedene Keimlinge	Salat, Suppe, Soße

Steakhouse-Special	Paprika, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Chili, Senf, Bohnenkraut, Koriander	Steaks, Spareribs, Kurzgebratenes, Schaschlik
Summertime	Salbei, Zwiebel, Knoblauch, Kümmel, Thymian, Oregano, Chili, Koriander, Pfeffer, Paprika, Rosmarin, Basilikum	Grill von Fisch, Fleisch, Gemüse
Sunshine-Salz	Löwenzahn, Ringelblume, Minze, Sonnenblumenblüten, Zucchini, Kamille, Sesam, Zitrone, Safran, Kurkuma	Dressing für den Sommersalat, dicke Suppen, helle Soßen, Aufstriche, Frischkäse, Reis, Kartoffeln
Suppen-Würze	Kräuter, Gemüse, Gewürze	Suppe, Dressing, Soße
Taglilien-Salz	Taglilien, Lorbeer, Chili, Pfeffer, Paprika, Wacholder, Ingwer, Orange, Thymian	Selleriesalat, (Topfen-)Aufstrich, Eierspeisen, Karottensuppe, Reis, dunkle Soßen, Wild, Ente, Suppe, Salat
Tomaten-Salz	Tomaten, Zwiebel, Bärlauch, Oregano, Basilikum, Senf, Bohnenkraut, Chili, Pfeffer, Nelken, Piment	Salat, Pasta, Soße, Eier, Kartoffelgerichte, Aufstrich, Käse, Tomaten-Mozzarella
Trüffel-Duftsaltz	Schwarze Trüffel, Pfeffer, Koriander, Chili, Zitronenverbene	Suppe, Soße, Risotto, Kartoffeln, Pasta, Gemüse, Huhn, Käse, Pilze, Eier, Steak, Meeresfrüchte
Vanille-Salz-Pur	Vanilleschoten, Tonkabohnen	Red-Carpet-Salz, Kaffee-Salz, Soße, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Reise, Gemüse, Rohkost, Suppe
Veilchen-Salz-Pur	Veilchen, Tonkabohne	Salat, Aufstriche, Soßen, Käse, Reis, Fisch, Meeresfrüchte
Veilchen-Salz-Exquisit	Veilchen, Pfeffer, Ysopblüten, Rosmarinblüten, Malvenblüten, Zitrone	Salat, Aufstriche, Soßen, Käse, Reis, Fisch, Meeresfrüchte
Vogelbeeren-Salz	Vogelbeeren	Wild, Fisch, Rindsbraten, Ragout, Eintopf
Wiesen-Salz	Scharbockskraut, Vogelmiere, Gundelrebe, Schaumkraut, Gänseblümchen, Orange, Fenchel, Ysop, Vanille, Anis	Frischkäse, Salat
Wildkräutersalz	Wildkräuter vom Bärlauch, Giersch, Gundelrebe, Brennnessel, Vogelmiere, Gänseblümchen, Kriechender Günsel, Blutweiderich, Löwenzahn, Heilziest ...	alles Suppe, Soße, Salat, Aufstrich, Frischkäse
Wildkräuter-Blüten-Salz	Sortiment aus Wildkräuterblüten wie Schafgarbe, Gänseblümchen, Veilchen, Gundelrebe, Lungenkraut, Schaumkraut, Hirtentäschel, Löwenzahn	alles Suppe, Soße, Salat, Aufstrich, Frischkäse
Ysop-Heidelbeer-Salz	Heidelbeeren, Ysop, Anis, Fenchel, Muskat, Lorbeer, Zimt, Ingwer, Pfeffer, Nelken, Minze	Rindsbraten, Rotkraut, Eintopf, fruchtige Soßen, Wild
Zitronen-Salz-Pur	Zitronen	Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Salat, Aufstrich, Pasta
Zwiebel-Salz-Pur	Frühlingszwiebel, rote, weiße und Schalotten + Halme	Dressing, Suppe, Soße, TopfenKäse, Käse, Salat, Fisch, Fleisch, Pizza, Gemüse, Kartoffeln



Kräutersalz

.....
*Gesunde Würze aus dem
Garten & der Natur*

Vorwort

Salz mit Kräutern und mit Gewürzen kombiniert, die darin konserviert werden, bilden einen Baustein für die Ernährung, der nicht nur gesund ist, sondern auch für eine „schnelle Küche“ wertvolle Dienste bietet.

Bestimmte Kräuter schmecken „salzig“ und beinhalten Mineralstoffe und Spurenelemente, wodurch die Salzmenge automatisch reduziert wird.

Wichtig dabei ist, wo die verwendeten Kräuter wachsen, woher Gewürze stammen und welches Salz verwendet wird. Die richtige Kombination dieser 2 bzw. 3 Faktoren bildet ein Ganzes, das eine kulinarische Weltreise ermöglicht. Künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Glutamate, Konservierungsstoffe oder Zucker finden darin keinen Platz mehr.

Tauchen Sie mit mir ein, in die Welt der Kräuter- und Gewürzsalze und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Starten Sie mit einfachen Rezepten. Ihr Umfeld wird begeistert sein. Kochen macht Spaß, das Genießen ebenso.

Salzkalender

Ein ganzes Jahr lang kann in jedem Monat leckeres Salz gezaubert werden. Entweder für die eigene kreative Küche oder für individuelle, persönliche Geschenke. Ich versichere Ihnen, alle werden begeistert sein.

Jänner

- *Red-Carpet-Salz*
- *Karotten-Salz*
- *Brotgewürz-Salz*
- *Chili-Salz*
- *Kokos-Salz-Hot*
- *Erdäpfel-Gewürz*
- *Gewürz-Salz für Faschiertes*

Februar

- *Bohnenkraut-Salz*
- *Sprossen-Salz*
- *Aroniabeeren-Salz*
- *Brennnessel-Salz*

März

- *Bärlauch-Salz*
- *Gänseblümchen-Salz*
- *Veilchen-Salz*
- *Schaumkraut-Salz*
- *Kresse-Salz*
- *Magnolien-Duftsalz*
- *Pfirsichblüten-Duftsalz*
- *Green-Card-Pur*
- *Balsamico-Salz*
- *Grüne-Soße-Salz*
- *Wiesen-Salz*

April

- *Nessel-Salz*

- *Wildkräutersalz*
- *Sein-Salz*
- *Slim-Fit-Salz*
- *Blaues-Wunder*
- *Kerbel-Salz*
- *Mein-Frühstücksei*
- *Gundelreben-Salz*
- *Pasta-Salz*
- *Knobigras-Salz*
- *Koriander-Salz-Asia*
- *Am Waldesrand*
- *Löwenzahn-Salz*
- *0-Allergie-Salz*
- *Klee-Würze*
- *Lavendel-Lauch-Salz*
- *9-Kräutersalz*

Mai

- *Kresse-Salz*
- *Apfel-Salz*
- *Aufstrich-Salz*
- *Salzkräuter-Würze*
- *Ragoutgewürz-Salz*
- *Estragon-Salz*
- *Liebstockel-Salz-Pur*
- *Salsa-Verde-Italia*
- *Liebes-Duftsatz*
- *Kaffee-Salz*
- *Rosmarin-Salz-Italia*
- *Salbei-Salz*
- *Fisch- und Meeresfrüchte-Gewürz*
- *Pimpernelle-Salz*

Juni

- *Basilikum-Salz*
- *Wildkräuter-Blütensatz*
- *Meeresalgen-Salz*
- *Avocado-Salz-Mexiko*
- *Salat-Gewürz*

Mit getrockneten Kräutern funktioniert die Salzherstellung einfacher und ist saisonal unabhängig, wobei sich jedoch Aromagehalt und Farbkraft

reduzieren. Wir betrachten auch Salz mit den Augen, d. h., je farbenfroher, aber dennoch natürlich es erscheint, desto appetitanregender wirkt es. Meine Devise lautet: Frischesalz und Gewürze einsetzen!

Juli

- *Blüten-Salz*
- *Knoblauchblüten-Salz*
- *Lavendel-Duftsalz*
- *Summertime*
- *Steakhouse-Special*
- *Lavendel-Salz*
- *Taglilien-Salz*
- *Gulasch-Gewürz*
- *Sunshine-Salz*
- *Krusten-Salz*
- *Bruschetta-Gewürz*

August

- *Tomaten-Salz*
- *Kresse-Salz*
- *Curry-Salz*
- *Ladys Kräutersalz*
- *Oliven-Salz*
- *Oregano-Rotwein-Salz*
- *Schwammerl-Salz*
- *Rosenblüten-Duftsalz*
- *Duft in Nachbars Garten*
- *Pizza-Gewürz*
- *Paprika-Gewürz*
- *Pommes-Frites-Salz*
- *Schnittlauch-Salz*
- *Suppen-Würze*
- *Senf-Salz*
- *Ysop-Heidelbeer-Salz*

September

- *Beifuß-Salz*
- *Chili-Salz*
- *Gurken-Salz*
- *Liebstockel-Salz*

- *Beeren-Salz*
- *Kräuter-Basis-Salz*
- *Dill-Orangen-Salz*
- *Bier-Salz*
- *5-Elemente-Salz*
- *Samen-Gewürz-Salz*
- *Küchenpfeffer*

Oktober

- *Sellerie-Salz*
- *Zwiebel-Salz*
- *Limetten-Knoblauch-Salz*
- *Rettich-Salz*
- *Pastinaken-Salz*
- *Bouquet-Garni-Salz*
- *Kräutersalz mediterran*
- *Kräutersalz für Kräuteröl-der-Provence*
- *Kräutersalz Fines-Herbes*
- *Grüne Welle*
- *Sellerie-Topinambur-Salz*
- *Citrus-Salz*

November

- *Ingwer-Salz*
- *Pistazien-Nuss-Salz*
- *Vogelbeeren-Salz*
- *Kräuter-Panade*

Dezember

- *Zitronen-Salz-Pur*
- *Orangen-Thymian-Salz*
- *Vanille-Salz*
- *Rotwein-Salz-Pur*
- *Trüffel-Duftsalz*
- *Indisches Gewürz*



Im Jahreskreis der Kräuter

Alles dreht sich im Jahreskreis. Wir sehen das deutlich in der Natur mit dem Frühling, dem Sommer, dem Herbst und dem Winter. Für vier Jahreszeiten bietet uns die Natur viele Kräuter mit Heil- und Würzkraft.

Frühling

Eine Frühjahrskur mit frischen Kräutern vertreibt nicht nur die Frühjahrsmüdigkeit, sondern bietet sich ideal an, um lästige Pfunde wegzubringen.

Sommer

Jetzt sind mediterrane Kräuter mit ihrer vollen Würzkraft in Blatt und Blüte gefragt. Sie beleben nicht nur Speisen, sondern auch Körper, Geist und Seele. Die enthaltenen ätherischen Öle bezaubern im Geschmack.

Herbst

Der Garten wird abgeerntet, Wurzeln werden ausgegraben und eingelagert, getrocknet oder in Tinkturen konserviert, um die Hausapotheke aufzufüllen.

Winter

Im Winter bedienen wir uns unseres getrockneten Vorrates an Kräutern. Exotische Gewürze verstärken die Würzkraft und unser Immunsystem profitiert davon.



*„Und jede
Opfergabe deines Getreide-
opfers wirst du mit Salz würzen;
und du sollst das Salz des Bundes
deines Gottes auf deinem Getreide-
opfer nicht fehlen lassen. Zusammen
mit jeder deiner Opfergaben wirst
du Salz darbringen.“*

.....
3. Mose 2:13

Salz

Die Salzvorräte Mitteleuropas sind vor Milliarden Jahren entstanden, es ist ein Prozess, der heute noch andauert. Wir finden Salz unterirdisch in Salzseen oder getrocknet im Gestein eingeschlossen und im Meer. Salz wird als „Weißes Gold“ bezeichnet. Chemisch gesehen, handelt es sich um eine Verbindung von Natrium und Chlorid, NaCl.

Salz für den Menschen

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

- Jeder von uns benötigt täglich 3 bis 6 g, weil wir Salz über den Harn, den Schweiß und die Tränenflüssigkeit ausscheiden. Wir nehmen es größtenteils über unsere Nahrung in Fleisch, Wurst, Käse, Butter und Brot wieder auf. Zu wenig, aber auch zu viel, wirkt sich für uns gesundheitlich negativ aus. Ein zu hoher Salzkonsum erhöht den Blutdruck und führt zu Herzkrankheiten.
- Die Heilkraft des Salzes für die innerliche und äußerliche Anwendung wird bestätigt. Ein Vollbad mit Meersalz kann ich nur empfehlen. Schließlich nehmen wir viel Schadstoffe über die Haut (große Fläche) auf und scheiden auch über die Haut wieder aus. Weiters regt Salz die Zellerneuerung an (Peelings) und beruhigt die Haut. Meersalz wird daher bei Hautirritationen und Neurodermitis eingesetzt.



- Glaubersalz und Totes-Meer-Salz werden für die Reinigung des Darms, zur Entschlackung und Entgiftung empfohlen.
- Sole-Inhalationen helfen bei Atemwegserkrankungen, da Salz entzündungshemmend und antibakteriell wirkt. Mundspülungen mit Salz wirken reinigend und entgiftend. Nasenspülungen befreien eine verstopfte