

Kräutersalze und Teemischungen

- Schätze aus der Natur zum selbst genießen und verschenken

am 3. November 2021

Rezeptsammlung

Würzige Kräutersalze

Die Mischung von Stein- und Speisesalzen mit verschiedenen pflanzlichen Aromen sind eine ausgezeichnete und kreative Art, das reine Salzen von Speisen um weitere Geschmackskomponenten zu bereichern, die man gleichzeitig mit dem Salz an die Speisen bringt.

Im einfachsten Falle werden getrocknete Kräuter oder Gewürze direkt mit dem Salz gemischt und mit diesem zusammen gleichzeitig ausgebracht.

In der im Kurs angewendeten Variante werden die Pflanzen und Pflanzenteile dagegen frisch verwendet. Blätter, Samen, Wurzeln und Früchte werden in einem Mörser zerstoßen und dadurch aufgebrochen. Der austretende Zellsaft, der die Aromen der Pflanze in gebündelter Form enthält, mischt sich nicht nur mit den Salzkristallen, sondern löst die Salzkristalle teilweise an. Es entsteht eine würzige Salzlösung, die sich im folgenden Trocknungsprozess an die verbleibenden Pflanzenbestandteile und Salzkristalle anheftet und mit diesen ausgebracht werden kann.

Durch die Verwendung intensiv gefärbter Früchte oder Wurzeln kann auch farbiges Würzsalz hergestellt werden.

Durch die Verwendung verschiedener Salzspezialitäten kann die Note des hergestellten Salzes ebenfalls variieren. Verschiedene Körnungsgrade bringen zusätzliche Variation.

Kräuter- und Würzsalze im Kurs :

1. Chillisalz

Die intensiv rot gefärbten Chillischoten geben ein intensiv rot gefärbtes Würzsalz. Die in den Chillis enthaltenen Scharfstoffe (Capsaicin) sorgen für eine angenehme Schärfe des entstehenden Würzsalzes. Bitte je nach Schärfe der verwendeten Chilli vorsichtig dosieren.

2. Curcumasalz

Curcuma ist die Wurzel des Gelben Ingwer (*Curcuma longa*), einem Ingwerverwandten aus Südasien. Sie enthält neben ätherischen Ölen auch das gelbe Pigment Curcumin, was für die intensive gelbe Farbe der Wurzel verantwortlich ist. Durch die Verwendung zur Würzsalzherstellung erhält das Salz nicht nur das markante Curcuma-Aroma, sondern wird zugleich intensiv gelb gefärbt.

3. Bittersalz

Bitterstoffe sind aus unseren heutigen Salat- und Gemüsepflanzen größtenteils wegzüchtet, da sie als unangenehm empfunden werden. Dabei haben pflanzliche Bitterstoffe eine Vielzahl positiver und gesundheitsfördernder Eigenschaften, so wirken sie stoffwechsellanregend und verdauungsfördernd.

Wildkräuter bieten eine Vielzahl dieser gesunden Bitterstoffe, die man in Form eines Bittersalzes wieder an die Speisen bringen kann.

Wir verwenden zu Herstellung eines Bittersalzes :

- Wermut (*Artemisia absinthii*)
- Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)
- Schafgarbe (*Achillea millefolium*)
- Salbei (*Salvia officinalis*)

4. Rosmarinsalz

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ist ein typischer Vertreter der mediterranen Aromakräuter und ist heute aus der Küche als Gewürz nicht mehr wegzudenken. Rosmarin hat einen sehr intensiven, aromatischen Geruch und einen harzigen, leicht bitteren Geschmack, der etwas an Kampfer und Eukalyptus erinnert. Neben einem hohen Anteil an ätherischen Ölen enthält er vor allem Gerbstoffe (v.a. Rosmarinsäure). Die Vielfalt an Inhaltsstoffen wirken insgesamt durchblutungssteigernd, kreislaufanregend und appetitanregend. Bei der Herstellung des Rosmarinsalzes wird dem Salz dieser aromatische, harzige, leicht bittere Geschmack des Krautes mitgegeben und eignet sich hervorragend für eine geschmackliche Aufwertung vieler Speisen, v.a. Braten.

Dem Rosmarin wird zusätzlich etwas Gundermann (*Glechoma hederacea*) beigegeben. Diese heimische Wildpflanze hat ebenfalls viele ätherische Öle und Bitterstoffe und ist deshalb sehr aromatisch. In geringeren Mengen als der Rosmarin zugegeben ist er eine ideale Ergänzung und Abrundung für das Rosmarinaroma.

Teemischungen

Haustee 1

Basisnote: 100 g Brennesselblätter

Kopfnote: 40 g Pfefferminze; 20 g Schafgarbenkraut

Herznote: 10 g Ringelblumenblüten

Ein angenehmer, milder Haustee für alle Gelegenheiten mit einem angenehmen, aber ausgeprägten Minzaroma. Brennesselblätter (*Urtica dioica*) sind ein fester Bestandteil jeder Entschlackungskur. Sie wirken harntreibend, entwässernd und entzündungshemmend. Sie haben kein besonderes Aroma, daher sind sie die ideale Basisnote für aromatische Mitspieler wie Pfefferminze oder Schafgarbe. Die Pfefferminze (*Mentha spicata*) wirkt anregend, krampflösend und reguliert die Verdauung. Die Schafgarbenblätter (*Achillea millefolia*) bringen eine herb-bittere Komponente in die Teemischung. Sie wirken durch ihre Bitterstoffe lösend und entspannend. Die Ringelblumenblüten (*Calendula officinalis*) schließlich steuern neben einer leuchtenden Farbe auch eine gesunde Wirkung bei. Ihre ätherischen Öle wirken antimikrobiell und auch gegen Grippe- u.a. Viren

Haustee 2 :

Basisnote: 100 g Himberblätter

Kopfnote: 10 g Hopfen; 30 g Zitronenverbene

Herznote: 20 g Malvenblüten

Diesen Gute-Laune-Tee mit Zitronenverbene (*Aloysia citrodora*) kann man das ganze Jahr trinken. Himbeerblätter (*Rubus idaeus*) werden gerne wegen ihrer leichten Säure, des milden Geschmackes und stabilisierenden Wirkung ähnlich wie Brombeerblätter als Basisnote für Hausteas verwendet. Im Gegensatz dazu steht der zitronig-frische Geschmack der Zitronenverbene. Ihr Aroma ist einfach unübertroffen. So schmeckt und riecht der Sommer. Außerdem wirkt sie noch entkrampfend, antibakteriell und mildert Völlegefühl. Mit Hopfen (*Humulus lupulus*) bekommt der Tee eine beruhigende Wirkung. Er besitzt viele ätherische Öle und die für das Bierbrauen so wichtigen Bitterstoffe (v.a. Lupulin). Malvenblüten schließlich sehen nicht nur hübsch aus. Die in ihnen enthaltenen Schleimstoffe legen sich als Schutzfilm auf die Schleimhäute und schützen bei Schleimhautentzündung, Reizhusten und Heiserkeit.

Erkältungstee für den Herbst

50g Lindenblüten

50g Holunderblüten

50g Mädesüßblüten

35g Hagebuttenfrüchte (zerkleinert)

35g Spitzwegerichblätter

Dieser Gesundheitstee ist eine tolle Unterstützung, wenn einen im Herbst der erste Infekt erwischt hat, man unter leichtem Fieber, Gliederschmerzen und beginnendem Husten leidet. Dann unterstützen die enthaltenen Heilpflanzen den Selbstheilungsprozess des Körpers, wenn man über ca. eine Woche 3 x täglich eine Tasse davon trinkt.

- Die **Lindenblüten** (*Tilia cordata* oder *platyphyllos*) enthalten Flavonoide und Schleimstoffe, sie sind ein Klassiker bei fiebrigen Erkältungen und Katarrhen der Atemwege. Sie wirken schweißtreibend, etwas fiebersenkend, sowie hustenstillend.
- **Holunderblüten** (*Sambucus nigra*) enthalten ebenfalls viel Flavonoide und wirken ähnlich wie Lindenblüten.
- **Hagebutten** (*Rosa spec.*) stecken voller Vitamin C. Im Tee versorgen sie den Körper mit diesem wichtigen Vitamin und stärken so das Immunsystem.
- **Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata*) ist der Klassiker bei Husten. Das enthaltene Aucubin, ein Iridoid, wirkt hustenreizstillend und schleimlösend.

Weihnachtlicher Gewürztee (Chai)

Chai leitet sich aus der nord-chinesischen Sprache und dem Wort „Cha“ ab, was übersetzt einfach nur Tee bedeutet. Der Tee sowie das Wort fanden über die Seidenstraße seinen Weg in die restliche Welt. Heute versteht man unter Chai Tee einen beliebten Gewürztee aus Indien. Dort wird der Gewürztee Chai Masala genannt. Entstanden ist der köstliche Tee aus der ayurvedischen Ernährungslehre.

Chai Tee wird eine verdauungsanregende Wirkung nachgesagt. Außerdem soll er durch das enthaltene Koffein und die Gewürze anregend sein, statt aufzuregen.

- **Ingwer:** Die Wurzel verleiht dem Tee eine gewisse Schärfe. Sie wirkt antibakteriell und regt die Produktion der Verdauungssäfte an.

- **Nelken:** Gewürznelken wirken ebenfalls antibakteriell und sind zu dem reich an Antioxidantien. Sie sorgen neben Zimt für den weihnachtlichen Geschmack des Tees.
- **Kardamom:** Kardamom verleiht eine unverkennbar süßliche Note. Außerdem soll die Kapsel verdauungsfördernd und beruhigend für den Magen wirken.
- **Zimt:** Neben dem einmalig süßlichen Geschmack ist Zimt auch sehr gesund. Das Gewürz regt die Darmtätigkeit an und vermeidet Blähungen. Außerdem soll es helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken.
- **Fenchelsamen:** Auch Fenchel wirkt sich positiv auf die Verdauung aus. Die Samen wirken appetitanregend und fördern die Darmtätigkeit, während sie Blähungen verhindern.
- **Anis:** Den Samen wird eine schleim- und krampflösende Wirkung nachgesagt. Geschmacklich rundet Anis den Gewürztee mit seiner süßlich-herben Note gut ab.

Rezept für die Zubereitung :

40 Cardamomkapseln
 8 Eßl. Fenchelsamen
 32 Gewürznelken
 8 Teel. Anis
 8 Stangen Zimt

Alle Gewürze in einen Mörser geben und leicht aufbrechen.

Die Gewürzmischung zusammen mit 2-3 Scheiben frischen Ingwers in einem Topf mit 1 l Wasser übergießen. Die Mischung aufkochen und danach 10 min lang auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Anschließend den Gewürzansatz vom Herd nehmen und 2-4 Eßlöffel Rooibos-Tee dazugeben. Alles zusammen nochmals 3 Minuten ziehen lassen.

Den Gewürztee durch ein Sieb in die Tassen füllen und genießen.

Je nach Geschmack kann auch gesüßt oder Milch zugegeben werden.