

Volkshochschule im unteren Remstal - Fellbach

Die Aromen der Natur einfangen

- Würzsalze und Kräutertees selber herstellen -

20. November 2025

Kursskript

Dr. Robert Boehm

Würzige Kräutersalze

Die intensive Einarbeitung verschiedenster pflanzlichen Aromen in Stein- oder Meersalzen ist eine ausgezeichnete und kreative Art, diese Aromen langfristig zu binden und in der herbst- und winterlichen Küche gewinnbringend einzubringen.

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 frisch oder getrocknet verwendet. Blätter, Samen, Wurzeln und Früchte werden in einem Mörser zerrieben und dadurch aufgebrochen. Bei frischen Pflanzen mischt sich der austretende Zellsaft, der die Aromen der Pflanze in gebündelter Form enthält, nicht nur mit den Salzkristallen, sondern er 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.

Doch auch getrocknete Kräuter sind sehr aromatisch und können zur Herstellung von Würzsalzen verwendet werden. In diesem Falle werden sie ebenfalls zusammen mit dem Salz im Mörser verrieben.

Durch die Verwendung intensiv gefärbter Früchte oder Wurzeln erhält das Würzsalz eine zusätzliche attraktive Farbnote.

Durch die Verwendung verschiedener Salzspezialitäten kann die Note des hergestellten Salzes ebenfalls variieren.

Das Verhältnis Salz zu Pflanzenteilen ist nicht festgelegt und bieten weitere Variationsmöglichkeiten. Mit wenig Salz erhalten Sie ein sehr intensiv aromatisches und gefärbtes Würzsalz. Im Laufe des Mörserns kann auch weiteres Salz zugegeben werden und dadurch die Intensität abmildern.

Der Kreativität sind also keine Grenzen gesetzt und verschiedene Kombinationen können im Kurs selber ausprobiert werden.

Vorschläge für Kräuter- und Würzsalze im Kurs :

1. Chilisalz

Die intensiv rot gefärbten Chilischoten geben ein intensiv rot gefärbtes Würzsalz. Die in den Chilis enthaltenen Scharfstoffe (Capsaicin) sorgen für eine angenehme Schärfe des entstehenden Würzsalzes. Bitte je nach Schärfe der verwendeten Chilis 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 weggezüchtet, da sie als unangenehm empfunden werden. Dabei haben pflanzliche Bitterstoffe eine Vielzahl positiver und gesundheitsfördernder Eigenschaften, so wirken sie stoffwechselanregend und verdauungsfördernd.

Wildkräuter bieten eine Vielzahl dieser gesunden Bitterstoffe, die man in Form eines Bittersalzes wieder in der Küche einsetzen kann.

Wir können zu Herstellung eines Bittersalzes folgende Kräuter alleine oder in Kombination verwenden :

- 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.

5. Gundermannsalz

Gundermann (*Glechoma hederacea*) wächst in vielen Gärten und auch an schattigen Wegrändern ist es häufig zu finden. Mit seinen oberirdischen Ausläufern verbreitet er sich schnell auf freien Flächen. Diese heimische Wildpflanze hat ebenfalls viele ätherische Öle und Bitterstoffe und ist deshalb sehr aromatisch. In ein Salz eingearbeitet, entfaltet sich sein charakteristisches Aroma gut in Salaten oder in Fleischgerichten.

6. Ingwersalz

Ingwer enthält zahlreiche gesundheitsfördernde ätherische Öle und Scharfstoffe. Diese können durch Verarbeitung eines frischen Stückes einer Knolle gut in das Salz eingearbeitet werden. Das Salz ist vitalisierend und fügt den gewürzten Speisen eine markante Ingwernote hinzu.

Wildkräutertees

Unsere heimischen Heilpflanzen sind uralte Begleiter des Menschen und in früheren Zeiten oft die einzige Quelle für heilsame und stärkende Gesundheits- und Hausteas. Die Vielzahl der verschiedenen Inhaltsstoffe machen jede Pflanzenart zu einer einzigartigen Aroma- und Wirkquelle. Einzelne Tees oder Mischungen aus Tees eines Indikationsgebietes können zur begleitenden Therapie bei verschiedenen Erkrankungen, v.a. im Winter, eingesetzt werden. Um eine therapeutische Wirkung zu erzielen, müssen Heiltees regelmäßig über einen Zeitraum von mehreren Wochen bis Monaten (mit Unterbrechungen) getrunken werden.

Hausteas dagegen sind bunte Mischungen verschiedener Kräuter für den täglichen Teegenuss. Hier tragen alle Bestandteile zu einem runden, vollen Teegeschmack bei. Die Heilwirkung steht nicht mehr im Vordergrund, solche Teemischungen ergeben einen insgesamt stärkenden und wärmenden Haustee für den täglichen Genuss. Den Möglichkeiten der Zusammenstellungen sind dabei keine Grenzen gesetzt - probieren Sie selber verschiedene Mischungen und Aromen und kommen Sie so zu Ihrem ganz persönlichen Lieblings-Kräutertee.

Es ist jedoch dabei zu beachten, Kräutertees nicht in zu großen Mengen und gleichen Zusammensetzungen über einen längeren Zeitraum zu trinken, sonst können

sich evtl. belastende Nebenwirkungen einstellen – die Abwechslung und der maßvolle Genuss (maximal ein Liter pro Tag) bilden hier den richtigen Weg zu ungetrübter Freude am Tee trinken.

Im Kurs wollen wir zehn verschiedene Teekräuter kennen lernen und verkosten. Jeder Tee hat dabei seine eigene, charakteristische Note.

Die getrockneten Teekräuter können ebenfalls zur Herstellung von Kräutersalzen verwendet werden.

1. Mädesüßblüten (*Filipendula ulmaria*)

Mädesüß ist in unserer Gegend häufig in feuchten Gräben, an Bachrändern oder auf feuchten Wiesen zu finden. Sie ist eine Hochsommerpflanze, da sie erst ab Juli blüht. Die Blüten des Mädesüß haben ein unvergleichliches Aroma, das an Bittermandel erinnert. Daher können sie zum Ansatz einer leckeren Limonade genutzt werden. Auch Tee aus Mädesüßblüten weisen ein charakteristisches Aroma nach Bittermandel auf – eine Bereicherung für jede Kräuterteemischung. Die Blüten enthalten Salicylsäure, eine Vorstufe der Acetylsalicylsäure, die schmerzlindernd wirkt. Mädesüß ist sozusagen ein natürliches Aspirin.



2. Brennnessel (*Urtica dioica*)



Wohl dem Menschen, der Brennnesseln in seinem Garten hat. Sie ist nicht nur eine wichtige Futterpflanze für heimische Schmetterlingsraupen, sondern auch eine uralte Heil- und Nutzpflanze. Getrocknet ergeben ihre Blätter einen markanten Kräutertee mit einem hohen Eisengehalt und einer harntreibenden, nierenanregenden Wirkung. Brennnessel ist daher eine wichtige Zutat von Entschlackungs- und Entgiftungstees. Gesammelt werden junge Triebe vor der Blüte. Sie ergeben einen dunkel gefärbten, kräftigen Tee, dessen Farbe durch Oxidation des Eisens bald in Bräunliche umschlägt.

3. Zitronenverbene (*Aloysia citrodora*)

Diese aromatische Pflanze riecht intensiv zitronenartig und bringt eine markante Geschmacksnote in jeden Kräutertee. Auch wenn die Zitronenverbene nicht bei uns heimisch ist (sie stammt ursprünglich aus Südamerika), so ist sie doch in Kräutertees eine schöne Alternative zu den heimischen Minzen. Da sie nicht winterhart ist, findet man sie nicht wild bei uns und muss als Tee zugekauft werden. Selbstverständlich kann sie auch mit Pfefferminze gemischt werden.



4. Schafgarbe (*Achillea millefolium*)



Schafgarben mit ihren markanten, fein gefiederten Blättern findet man bei uns praktisch auf jeder Wiese. Verwendet werden entweder nur die Grundblätter, aber auch das ganze, blühende Kraut. Schafgarben enthalten eine Reihe gesunder und heilsamer Inhalts- und Geschmacksstoffe. Für den Geschmack stehen die Gerb- und Bitterstoffe im Vordergrund. Aber auch ätherische Öle und Flavonoide sind in den Pflanzen in größeren Mengen vorhanden. Aus dieser Mi-

schung resultiert der charakteristische, aromatisch-bittere Geschmack des Schafgarbentees. Der Tee wirkt stärkend, krampflösend und appetitanregend. Zudem schützt und stärkt er unsere Leber.

5. Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*)

Das Gänsefingerkraut ist ein Rosengewächs und daher sehr gerbstoffhaltig. Daher ergibt auch das Gänsefingerkraut einen kräftigen und wohlschmeckenden Tee.

Gerbstoffe wirkend generell antimikrobiell, wundheilend, entzündungshemmend und wirken daher auch lindernd bei Infektionen. Das Gänsefingerkraut hat sehr mar-

kante Blätter. Sie sind gefiedert und unterseits weiß-silbrig behaart. Das Kraut kommt häufig an verdichteten Weg- und Wiesenrändern vor und ist ein Zeiger für Bodenverdichtung. Anhand seiner markanten Blätter ist es immer gut zu erkennen.



6. Huflattich (*Tussilago farfara*)



Huflattichblüten sind einer der ersten Frühlingsblüher an Straßenböschungen und Wegrändern. Diese Pionierpflanze mag frisch bewegten Rohboden. Erst nach der Blüte entfalten sich seine handtellergroßen Blätter. Diese enthalten viele Schleimstoffe (Polysaccharide), die eine reizlindernde und entzündungshemmende Wirkung bei Infekten der oberen Atemwege. Huflattich ist

daher Bestandteil von vielen Hustentee-Mischungen. Wegen seines aromatischen Geschmacks kann er jedoch auch gut in Haustees Verwendung finden. Die Blätter enthalten jedoch auch Pyrrolizidinalkaloide, die in größeren Mengen leberschädigend wirken können. Daher sollte Huflattichtee nicht in größeren Mengen und über längere Zeit getrunken werden.

7. Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Diese markanten gelbblühenden Stauden findet man im Sommer häufig an trockenen und sonnigen Wegrändern. Ihre Blüten saugen das Sonnenlicht regelrecht auf und speichern die Sonnenkraft für die dunkle Jahreszeit. Hier wirkt ein Tee aus Johanniskraut-Kraut mit Blüten dementsprechend positiv auf Psyche und Seele.

Der Tee bewirkt seelische Stabilisierung in schwierigen Zeiten, hellt unsere Stimmung auf und wirkt leicht antidepressiv - genau die richtige Zutat also für Kräutertees im Winter. Die frischen Blüten enthalten darüber hinaus rot gefärbtes Öl, das als in Öl ausgezogenes „Rotöl“ zur äußerlichen Behandlung von stumpfen Verletzungen wie Zerrungen und Prellungen wohltuend einmassiert werden kann. Eine Pflanze mit vielen positiven Aspekten, die in keinem Haushalt fehlen sollte.



8. Hopfenzapfen



Hopfen ist als klärende und aromatisierende Zutat beim Bierbrauen weithin bekannt. Weniger bekannt ist, dass der Hopfen, der mit Hanf verwandt ist, in seinen weiblichen Blütenzapfen neben den charakteristischen Bitterstoffen auch Ätherische Öle und Gerbstoffe (v.a. Humulon) vorkommen, die als Tee eine entspannende und schlaffördernde Wirkung entfalten. Hopfentee bringt auch eine leicht bittere Note in Kräutertee-mischungen ein. Hopfen kommt nur sehr sel-

ten wild bei uns vor, aber man kann ihn als Gartenschlingpflanze leicht selber kultivieren. Die oberirdischen Triebe sterben über Winter ab und im Frühjahr schieben sich die neuen Triebe wieder himmelwärts empor. Dabei braucht der Hopfen eine Kletterhilfe.

9. Brombeerblätter (*Rubus fruticosus*)



Brombeerblätter sind als Tee recht aromatisch und bilden so - etwas zusammen mit Himbeer- oder Erdbeerblättern - eine schmackhafte Grundlage für eine Vielzahl von Kräutertees. Brombeeren gehören zu den Rosengewächsen und sind daher reich an Gerbstoffen. Die getrockneten Blätter können noch weiter fermentiert werden - daraus entsteht dann „heimischer Schwarztee“. Brombeeren sind bei uns überall häufig, häufig sogar lästig wegen ihrer schnellen Ausbreitung auf Wiesen

und Freiflächen. Die Blätter kann man über den ganzen Sommer hindurch sammeln und trocknen.

10. Holunderblüten

Holunder ist ein uralter Begleiter des Menschen. Als vermuteter Wohnort guter Geister war der Holunderbusch früher hoch angesehen und vor vielen Häusern zu finden. Die Blüten haben in den letzten Jahren eine hohe Beliebtheit erfahren, dienen ihr intensives, süßliches Aroma als Ausgangspunkt zur Zubereitung von



Holunderblütenlimonaden und mit Sekt als „Hugo“. Die getrockneten Blütenstände enthalten Flavonoide, die als Tee schweißtreibend und fiebersenkend wirken. Daher sind Holunderblüten zusammen mit Lindenblüten Bestandteil vieler Erkältungstees. Holunderblüten sind auch ein beliebter Bestandteil in Kräutertee-Mischungen.