

## Herstellung eines Wildkräutersalzes

**Geeignete Kräuter:** Brennessel, Meisterwurz, Giersch, Schafgarbe, Gundelrebe, Wiesenthymian, Dost, Bärlauch oder italienische Gewürzkräuter

- Kräuter kleinschneiden, in der Mörserschale den Boden mit Salz bedecken und eine kleingeschnittene Kräuterschicht darüber geben. Mit dem Mörser Kräuter in das Salz einarbeiten bis keine kleinen Pflanzenteile mehr ersichtlich sind.
- Nun können kleingezupfte Blüten dazu gemischt werden. z.B. Gänseblümchen, Rotklee, Schafgarbenblüten, Ringelblumen, Augentrostblüten,

Salz kann für Salat, Gemüse und Suppen verwendet werden.

**Wichtig:** Das Kräutersalz muss noch getrocknet werden. ca. 2-3 Tage im Raum oder ca. 2 Stunden im Backrohr bei Stufe 50 Grad. Backofentüre nicht schließen, damit die Feuchtigkeit noch entweichen kann.

### Ergänzung zum Kräutersalz:

- Getrocknete Blätter und Samen z.B. Brennessel zwischen den Händen verreiben und je nach Geschmack dazu geben.
- Ergänzung von geröstetem Sesam
- Gehackte Walmusstücke

Kann ausgezeichnet auf Pellkartoffel oder aufs Brot gegessen werden.

Viel Spaß bei der Herstellung und ein ausgezeichneten Genuss in der Küche!

## Herstellung eines Wundbalsams

### Heißmazeration

- Zusammensetzung von Wundkräutern je nach Saison z.B. Spitzwegerich, Breitwegerich, Schafgarbe, Gundermann, Brennnessel, Frauenmantel, Silbermantel, Johanniskraut, Tannenspitzen, Wiesenarnika (Garten), Ringelblume und event. Harz
- Kräuter kleinschneiden und in einen Emailtopf geben
- Mit gutem Olivenöl übergießen
- Kräutergemisch wird bis 60 Grad erwärmt und gerührt
- Nach ca. ½ - 1 Stunde haben die Kräuter ihre Inhaltsstoffe abgegeben und man sieht dies auch deutlich an den Kräutern
- Kräuter über ein Plastiksieb mit Leinentuch oder Teefilter abseihen und das Öl abwiegen
- Zugabe von Bienenwachs. Dies beträgt ca. 10 % des Gewichts, z.B. 500 ml Olivenöl sind 50 Gramm Bienenwachs
- Zugabe von Wollfett (kein Lanolin)
- Alles wird nochmals erwärmt, bei 65 Grad schmilzt das Bienenwachs, Probe nehmen ob Konsistenz gut ist
- Abkühlen lassen auf ca. 55 Grad. Nun kann das äth. Öl Lavendel dazu gegeben werden.
- In Töpfchen abfüllen und erkalten lassen. Danach mit dem Deckel verschrauben und mit der Etikette versehen.
- Haltbarkeit beträgt je nach Öl ein Jahr z.B. Olivenöl, bei Rapsöl ca. ½ Jahr,

### Anwendung: Gehört in jeden Haushalt

- Hautrötungen, Hauteinrissen
- Abschürfungen, Schrunden
- Wundpflege
- Narbenpflege, werden weich und geschmeidig, verheilen gut
- Offenen Füßen
- Pickel, Ekzeme



