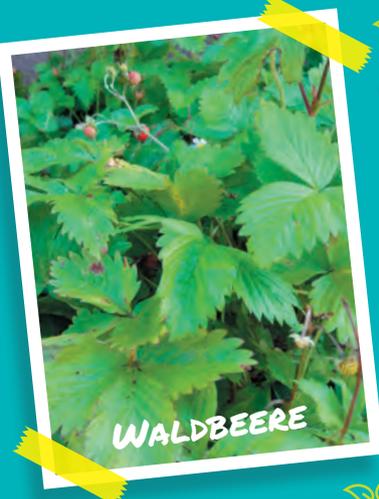


# WELCHE KRÄUTER HIER WACHSEN ...



WALDBEERE

 **WALDERDBEERE**  
(FRAGARIA VARIEGATA  
VESCA)

Früchte für Süßspeisen und  
herzhafte Salate

 **RHABARBER**  
(RHEUM  
RHABARBARUM)  
Blattstiele für Süßspeisen

 **THYMIAN-ARTEN**

(THYMUS PULEGIOIDES)

(THYMUS VULGARIS)

(THYMUS HERBA-BARONA)

Blätter für Salate, Soßen, Suppen, Fleisch,  
Fisch und Käse oder Tee gegen verschiedene  
Beschwerden

 **WEIN-RAUTE**  
(RUTA GRAVEOLENS)

Blätter für Fisch und Fleisch, Pasteten,  
Gemüse und Soßen

 **SALBEI**  
(SALVIA OFFICINALIS)

Blätter für Fleisch und Fisch, Soßen und  
als Tee bei verschiedenen Beschwerden

 **TRIPMADAM**  
(SEDUM REFLEXUM)

Blätter für Salate, Soßen,  
Suppen oder Rindfleisch,  
reich an Vitaminen

 **LAVENDEL**  
(LAVANDULA  
OFFICINALIS)

Blüten in Kräuterbutter, zu  
Fisch und Fleisch, in Säckchen  
im Wäscheschrank gegen Motten, Stängel und  
Blätter als Badezusatz

 **ECHE KATZENMINZE**  
(NEPETA CATARIA)

zu Fisch und Fleisch und als  
Heilkraut bei verschiedenen  
Beschwerden

 **WALDMEISTER**  
(GALIUM ODORATUM)

Blätter für Maibowle und  
Süßspeisen

 **EBERRAUTE**  
„COLA-KRAUT“  
(ARTEMISIA ABROTANUM)

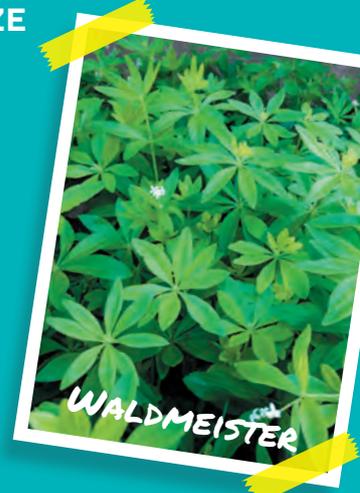
Heilkraut: sehr aromatisch bei verschiedenen  
Beschwerden

 **ZITRONEN-MELISSE**  
(MELISSA OFFICINALIS)

Blätter für Salate, Suppen und Soßen oder  
als Tee bei einigen Beschwerden



SALBEI



WALDMEISTER

## ROSMARINÖL

### WAS DU BRAUCHST:

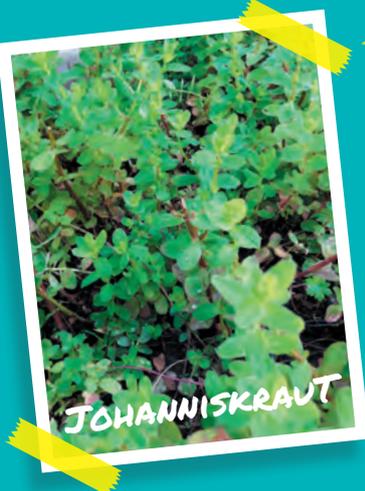
FÜR EIN AROMATISCHES ROSMARINÖL  
BENÖTIGST DU DREI BIS VIER KRÄFTIGE  
ZWEIGE ROSMARIN UND 750 ML HOCH-  
WERTIGES, KALT GEPRESSTES ÖL.

### SO GEHT'S:

WASCHE ZUNÄCHST DEN ROSMARIN  
UND LASSE IHN AN DER LUFT TROCK-  
NEN. WENN DIE ZWEIGE TROCKEN SIND,  
WERDEN DIESE IN DAS GEFÄSS GEFÜLLT  
UND MIT DEM ÖL ÜBERGOSSEN. ACHE  
BEIM FÜLLEN DARAUF, DASS DIE ZWEIGE  
GUT MIT DEM ÖL BEDECKT SIND.  
VERSCHLIESSE DIE FLASCHE LUFTDICHT  
UND LASSE DAS ÖL VOR DER VERWEN-  
DUNG DREI BIS VIER WOCHEN AN EINEM  
DUNKLEN UND KÜHLEN ORT REIFEN.



# ... UND WAS MAN AUS IHNEN ZAUBERN KANN!



 **JOHANNISKRAUT (HYPERICUM PERFORATUM)**

Heilkraut: Blüten als Tee bei verschiedenen Beschwerden

 **ZITRONEN-EBERRAUTE (ARTEMISIA ABROTANUM 'CITRINA')**  
zum Mitbraten und Füllen von Enten- und Gänsebraten

 **MAJORAN, OREGANO (ORIGANUM VULGARE)**  
Blätter für Soßen, Braten und Pizza

 **SCHNITT-LAUCH (ALIIUM SCHOENOPRASUM)**  
Blätter für Salat, Quark oder Eierspeisen

 **SCHNITT-KNOBLAUCH (ALIIUM TUBEROSUM)**  
wie Schnittlauch

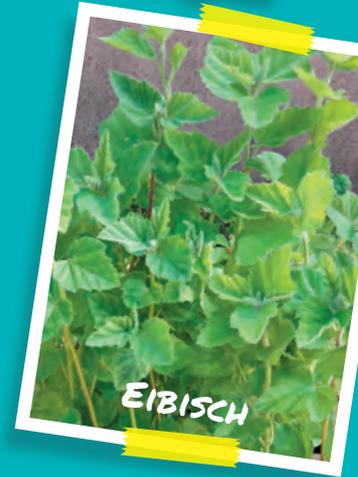
 **YSOP (HYSSOPUS OFFICINALIS)**  
Blätter für Soßen und Salate als Tee bei einigen Beschwerden



 **TOPINAMBUR (HELIANTHUS TUBEROSUS)**  
Knolle gekocht wie Kartoffel auch roh zu verwenden, wird zur Inulin-Produktion verwendet

 **WINTERZWIEBEL (ALLIUM FISTULOSUM)**  
wie Schnittlauch oder Zwiebel zu verwenden, besonders im Winterhalbjahr

 **EIBISCH (ALTHAEA OFFICINALIS)**  
Heilkraut: Wurzel bei verschiedenen Beschwerden



## LECKER!

DAS MEDITERRANE KRÄUTERSALZ EIGNET SICH VOR ALLEM FÜR ITALIENISCHE GERICHTE WIE PASTA, ANTIPASTI ODER PIZZA.



## MEDITERRANES KRÄUTERSALZ

**WAS DU BRAUCHST:**  
FÜR 100 G KRÄUTERSALZ  
BENÖTIGST DU FOLGENDE ZUTATEN:

- 80 G MEERSALZ
- 5 G ROSMARIN (GETROCKNET)
- 5 G OREGANO (GETROCKNET)
- 2 G LAVENDEL (GETROCKNET)
- 3 G SALBEI (GETROCKNET)
- 5 G BÄRLAUCH (GETROCKNET)

### UND SO GEHT'S:

BEI DER AUSWAHL DER KRÄUTER IST ERLAUBT, WAS SCHMECKT. AUCH BEIM MISCHUNGSVERHÄLTNISS GIBT ES EBENFALLS KEINE STRENGEN VORSCHRIFTEN. EIN RICHTWERT: CA. 80% MEERSALZ UND 20% KRÄUTER. FRISCH ODER GETROCKNET? KRÄUTERSALZ SOLLTEST DU AUSSCHLIESSLICH MIT GETROCKNETEN KRÄUTERN ZUBEREITEN. FALLS DU FRISCHE KRÄUTER HAST, TROCKNE DIESE - IM IDEALFALL AUF EINEM BACKBLECH BEI 40 BIS 50 GRAD. AM ENDE DÜRFEN DIE KRÄUTER KEINE RESTFEUCHTE MEHR AUFWEISEN UND MÜSSEN SICH GUT ZERBRÖSELN LASSEN.

