“Wilde” Frühlingsküche

Inhalts-verzeichnis

Über mich	03
Kleine Kräuterkunde - Löwenzahnblätter	05
Kleine Kräuterkunde - Löwenzahnblüten	06
Kleine Kräuterkunde - Brennnesseln	07
Kleine Kräuterkunde - Girsch	08
Kleine Kräuterkunde - Bärlauch	09
Kleine Kräuterkunde - Gänseblümchen	10
Kleine Gemüsekunde - Spargel	12
Rezepte	15
Rezept - Gebratener Spargel	16
Rezept - Bärlauch-Nudeln/ -Spätzle	18
Rezept - Brennnesselspinat	20
Rezept - Risotto mit Girsch	22
Rezept - Vanille-Quark-Creme	27
Rezept - Kräutersalz	31
Wissenswertes zu Kräutersalz	32

Über mich

Ich bin Michael Stranak, Koch- & Ernährungsexperte mit Fokus auf gesunde, schnelle Küche.
Als gelernter Koch, habe ich dieses Handwerk von der Pike auf gelernt. Das heißt, ich beschäftige mich seit über 30 Jahren intensiv mit Zutaten, Rezepturen und deren Zusammensetzung.
Seit 2017 konzentriere ich mich auf die gesundheitlichen Aspekte des Kochens und deren Umsetzung, wie z.B. der basischen Fastenwoche, glutenfrei genießen, usw.

Über das Buch

Für dieses Buch habe ich mich vom neuen, frischen Grün des Frühlings inspirieren lassen.
Nach einer Kräutertour in der näheren Umgebung habe ich meine Funde in verschiedene, leichte Rezepte, entsprechend der Jahreszeit, eingearbeitet.

Entdecke auch du die verborgene Welt der Wildkräuter und wie sie deine Küche revolutionieren können.

“Wilde Frühlingsküche” ist mehr als nur ein Kochbuch; es ist eine Einladung, die Natur in ihrer reinsten Form zu erleben.

Dieses Buch führt dich auf eine kulinarische Reise durch die umliegenden Wiesen, um die vielfältigen Aromen und heilenden Eigenschaften von Wildkräutern zu entdecken.

Kleine Kräuterkunde

Löwenzahnblätter

Löwenzahnblätter bieten eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen.
Hier ist eine kurze Zusammenfassung:

- Verdauungsförderung: Löwenzahnblätter sind reich an Ballaststoffen, die die Darmtätigkeit fördern und Verstopfung lindern können.
- Lebergesundheit: Sie unterstützen die Leberfunktion, insbesondere durch die Förderung der Gallensaftproduktion, was wiederum die Verdauung von Fetten verbessern kann.
- Antioxidative Wirkung: Die Blätter enthalten Antioxidantien wie Flavonoide und Carotinoide, die Zellen vor oxidativem Stress und Schäden durch freie Radikale schützen können.
- Entzündungshemmende Eigenschaften: Löwenzahnblätter können helfen, Entzündungen zu hemmen und das Immunsystem zu stärken.
- Reich an Nährstoffen: Sie sind eine gute Quelle für Vitamine (A, B6, B9, C) und Mineralstoffe (Kalzium, Eisen, Kalium), die für die allgemeine Gesundheit wichtig sind.

Diese Eigenschaften machen Löwenzahnblätter zu einer wertvollen Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung. Sie können frisch als Salat verzehrt oder in verschiedenen Rezepten verwendet werden, um von ihren gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren.

Kleine Kräuterkunde

Löwenzahnblüten

Löwenzahnblüten sind nicht nur ein schöner Anblick, sondern bieten auch eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Hier ist eine Zusammenfassung ihrer Vorteile:

- Reich an Nährstoffen: Löwenzahnblüten enthalten eine Fülle an Vital- und Mineralstoffen, wie Vitamin A, C, E, B6, Kalzium, Magnesium, Eisen und Kalium.
- Unterstützung der Knochengesundheit: Sie sind reich an Kalzium und Vitamin K, was für das Wachstum und die Stärke der Knochen wichtig ist.
- Lebergesundheit: Antioxidantien wie Vitamin C und Luteolin in Löwenzahnblüten helfen, die Leberfunktion zu optimieren und vor Toxinen zu schützen.
- Verdauungsfördernd: Löwenzahnblüten enthalten Inulin, ein Kohlenhydrat, das für einen gesunden Darmtrakt förderlich ist und die Verdauung unterstützt.
- Heilende Wirkungen: Sie haben heilende Effekte bei Völlegefühl, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und Rheuma.
- Hautpflege: Löwenzahnblüten können auch äußerlich angewendet werden, um rissige oder spröde Haut zu beruhigen.

Diese Eigenschaften machen Löwenzahnblüten zu einer wertvollen Ergänzung für eine gesunde Ernährung und Naturheilkunde.

Kleine Kräuterkunde

Brennnesselblätter

Die Brennnessel, oft nur als lästiges Unkraut bekannt, ist tatsächlich eine Pflanze mit vielen Vorteilen. Hier ist eine Zusammenfassung ihrer positiven Eigenschaften:

- Nährstoffreich: Brennnesseln sind eine hervorragende Quelle für wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Silicium. Sie enthalten auch reichlich Vitamin A und C2.
- Eiweißquelle: Mit etwa 7 Gramm Protein pro 100 Gramm sind Brennnesseln vergleichbar mit gekochten Bohnen oder Kichererbsen und bieten eine gute pflanzliche Eiweißquelle.
- Heilende Wirkung: In der Naturheilkunde werden Brennnesseln bei Harnwegsinfektionen, rheumatischen Erkrankungen und zur Förderung des Haarwachstums eingesetzt.
- Stoffwechselanregend: Sie gelten als stoffwechselanregend, harntreibend und durchblutungsfördernd.
- Antimikrobielle Aktivität: Brennnesselextrakt zeigt in Studien eine bemerkenswerte Aktivität gegen ein breites Spektrum von Bakterien.

Diese Eigenschaften machen die Brennnessel zu einer wertvollen Ergänzung für die Gesundheit und Ernährung.

Kleine Kräuterkunde

Girsch

Giersch ist eine Pflanze, die oft als Unkraut angesehen wird, aber tatsächlich viele Vorteile bietet. Hier sind einige der positiven Eigenschaften von Giersch:

- Reich an Nährstoffen: Giersch ist sehr nährstoffreich und enthält mehr Vitamine als viele Kulturgemüsesorten.
- Heilpflanze: Er wird traditionell als Heilpflanze verwendet, insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen.
- Antibakterielle Wirkung: Giersch hat eine antibakterielle Wirkung und kann somit zur Unterstützung der Gesundheit beitragen.
- Entzündungshemmend: Die entzündungshemmende Wirkung macht ihn zu einem nützlichen Mittel gegen verschiedene Beschwerden.
- Entkrampfend: Giersch kann auch krampflösend wirken, was bei bestimmten gesundheitlichen Problemen hilfreich sein kann.
- Einfache Pflege: Einmal im Garten angepflanzt, wächst Giersch ohne viel Zutun und Pflege.

Giersch ist also nicht nur ein Wildkraut, sondern eine Pflanze mit vielen positiven Eigenschaften, die sowohl in der Küche als auch in der Naturheilkunde ihren Platz hat.

Kleine Kräuterkunde

Bärlauch

Bärlauch, auch bekannt als wilder Knoblauch, ist ein wahres Kraftpaket der Natur mit vielen gesundheitlichen Vorteilen. Hier ist eine kurze Zusammenfassung seiner Vorteile:

- Reich an Vitaminen und Mineralien: Bärlauch ist vollgepackt mit Vitamin C, Kalium und Eisen, was ihn zu einer hervorragenden Quelle für diese wichtigen Nährstoffe macht.
- Stärkung des Immunsystems: Die Nährstoffe in Bärlauch können dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und die allgemeine Gesundheit zu fördern.
- Verdauungsfördernd: Bärlauch kann die Verdauung unterstützen und zu einem gesunden Verdauungssystem beitragen.
- Antibakterielle Wirkung: Er wirkt antibakteriell und kann helfen, schädliche Bakterien im Körper zu bekämpfen.
- Entzündungshemmend: Bärlauch hat entzündungshemmende Eigenschaften, die bei der Linderung von Entzündungen helfen können.
- Entgiftende Eigenschaften: Er unterstützt die Entgiftung des Körpers und kann bei der Blutreinigung helfen.

Bärlauch ist nicht nur gesund, sondern auch vielseitig in der Küche einsetzbar. Genieße die Saison von Bärlauch im Frühling.
Pflücke aber nur selbst, wenn du dich auskennst. Häufig wird die Pflanze mit den giftigen „Doppelgängern“ wie Maiglöckchen oder Herbstzeitlose verwechselt.

Kleine Kräuterkunde

Gänseblümchen

Gänseblümchen sind nicht nur hübsch anzusehen, sondern bieten auch eine Reihe von Vorteilen, sowohl kulinarisch als auch medizinisch:

- Nährstoffreich: Sie enthalten wichtige Nährstoffe wie Vitamin C, Vitamin K, Eisen, Magnesium und Kalium.
- Heilwirkung: In der Volksmedizin werden sie zur Linderung von Husten, Hautentzündungen, äußeren Wunden, Quetschungen und zur Unterstützung der Verdauung eingesetzt.
- Entzündungshemmend: Ihre Inhaltsstoffe, wie Saponine und Flavonoide, haben entzündungshemmende Eigenschaften.
- Antioxidativ: Gänseblümchen wirken antioxidativ und können somit zur Neutralisierung freier Radikale beitragen.
- Kulinarische Verwendung: Die Blüten sind essbar und können als Dekoration oder nussig schmeckende Zutat in verschiedenen Gerichten verwendet werden.

Es ist jedoch zu beachten, dass die Einnahme von Gänseblümchen in großen Mengen zu Vergiftungserscheinungen führen kann, da sie Saponine und ätherische Öle enthalten. Daher sollte ihr Verzehr in moderaten Mengen erfolgen.

Spargel

Kleine Gemüsekunde

Spargel

Spargel ist ein äußerst nährstoffreiches Gemüse, das zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet. Hier ist eine Zusammenfassung der Vorteile von Spargel:

- Nährstoffreich: Spargel ist vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Vitamin A, C, E, K, und B-Vitamine, sowie Eisen und Kalzium.
- Kalorienarm: Mit seinem hohen Wassergehalt ist Spargel sehr kalorienarm und eignet sich daher gut für eine gewichtsbewusste Ernährung.
- Antioxidantien: Er enthält Antioxidantien, die den Körper vor Schäden durch freie Radikale schützen und somit vorzeitiges Altern, Krebs und degenerative Erkrankungen verhindern können.
- Diabetikerfreundlich: Aufgrund seines niedrigen glykämischen Indexes ist Spargel eine gute Option für Diabetiker.
- Blasengesundheit: Spargel enthält Asparagin, eine Aminosäure, die hilft, überschüssige Flüssigkeit und Salz auszuscheiden und somit Blaseninfektionen vorbeugt.

Kleine Gemüsekunde

Spargel

- Gewichtsabnahme: Er ist fett- und kalorienarm und reich an löslichen Ballaststoffen, die das Sättigungsgefühl erhöhen und bei der Gewichtsabnahme helfen können.
- Harntreibende Wirkung: Spargel wirkt entwässernd und wird Menschen mit Flüssigkeitsretention, Schwellungen, Nierenproblemen oder Bluthochdruck empfohlen.
- Verdauungsfördernd: Die in Spargel enthaltenen Ballaststoffe können den Darm entleeren und Verstopfungen, Hämorrhoiden und Reizdarm vorbeugen.
- Fördert die fetale Entwicklung: Der hohe Folat-Gehalt unterstützt die Entwicklung des Fötus und kann Neuralrohranomalien vorbeugen.

Diese Eigenschaften machen Spargel zu einem wertvollen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Besonders im Frühling, wenn er frisch erhältlich ist, sollte man die Gelegenheit nutzen, dieses vielseitige Gemüse zu genießen.

Wissenswertes zu Spargel

Warum der Urin nach dem Genuss von Spargel komisch riecht:

Der Geruch von Urin nach dem Verzehr von Spargel ist ein häufiges Phänomen und hängt mit der chemischen Zusammensetzung des Spargels zusammen. Spargel enthält eine Substanz namens Asparagusinsäure, die für das schnelle Wachstum der Pflanze unter der Erde verantwortlich ist und auch dazu dient, den Wachstum anderer Pflanzen in der Nähe zu hemmen.

Wenn wir Spargel essen, wird die Asparagusinsäure im Körper zu schwefelhaltigen Verbindungen wie Methylmercaptan oder Methanethiol abgebaut. Diese Verbindungen sind für den charakteristischen Geruch verantwortlich, den manche Menschen im Urin wahrnehmen können, nachdem sie Spargel gegessen haben.

Interessanterweise können nicht alle Menschen diesen Geruch feststellen. Dies liegt daran, dass einige Menschen ein spezifisches Enzym besitzen, das die Asparagusinsäure in diese schwefelhaltigen Stoffe zersetzt, während andere dieses Enzym nicht haben. Zusätzlich gibt es eine genetische Komponente, die bestimmt, ob jemand in der Lage ist, den Geruch zu riechen oder nicht. Manche Menschen haben eine Mutation im Gen eines Geruchsrezeptors, die dazu führt, dass sie den Geruch nicht wahrnehmen können, selbst wenn er vorhanden ist.

Rezepte

Gebratener Spargel mit Löwenzahn-„Pesto“

Zutaten

- 500g weißen Spargel
- 2 EL gutes Öl
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz
- Prise Zucker oder andere Süße

Zubereitung

Den Spargel schälen und das untere Ende abbrechen (es bricht automatisch dort, wo der Spargel beginnt, holzig zu werden).

Eine Pfanne erhitzen, das Öl dazugeben und den Spargel in der Pfanne unter mehrmaligem Wenden bissfest braten. Hat der Spargel die gewünschte Bissfestigkeit erreicht, mit Salz und Zucker würzen, mit Zitronensaft ablöschen.

Gebratener Spargel mit Löwenzahn-„Pesto“

Zutaten für 1 Portion

Ich bereite hier ein veganes Pesto zu, was streng genommen gar kein Pesto ist

- 80ml Olivenöl
- 20g junge Löwenzahnblätter
- 20g blanchierte, gemahlene Mandeln
- Salz
- Pfeffer
- Optional: Hefeflocken

Zubereitung

In der Zwischenzeit die Löwenzahnblätter waschen und trocken schütteln.
Diese dann mit dem Olivenöl in einen Mixer geben und fein mixen. Mit Salz, Pfeffer (und den Hefeflocken) abschmecken und zum Schluss die Mandeln dazutun.

Den Spargel auf einem Teller anrichten und das „Pesto“ in gewünschter Menge löffelweise darüber geben.
Genieße das Zusammenspiel von Süße und Säure und der leichten Bitternote des Löwenzahns.

Bärlauch-Nudeln/ Spätzle

Zutaten für 2 - 3 Portionen

- 500g Mehl
- 6 Eier
- ca. 100g Bärlauch
- Salz
- Muskatnuss gemahlen

Je nachdem wie dick du den Teig möchtest, fügst du noch Wasser hinzu.
Ich persönlich verwende eine Nudel/-Spätzlepresse; hier ist der Teig von Haus aus dicker und es werden eher Nudeln als Spätzle.

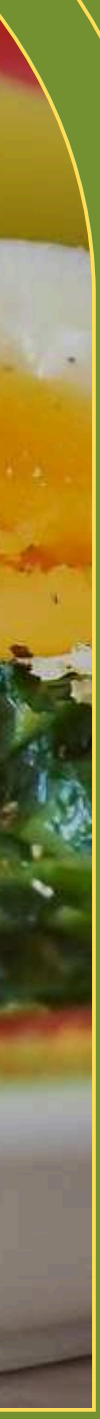
Zubereitung

Einen großen, breiten Topf mit Salzwasser aufstellen und zum Kochen bringen.
Die Eier in einen Mixbecher schlagen, mit Salz und Muskatnuss würzen und mit dem Bärlauch mixen. Die Menge an Bärlauch richtig sich nach deinen Vorlieben.
Wenn alles fein vermixt ist, die Mischung in eine große Schüssel geben und das Mehl unterarbeiten. Um das Klebereiweiß im Mehl richtig auszuarbeiten, den Teig dann richtig schlagen, bis er Blasen wirft.
Wenn das Wasser kocht, den Teig durch eine Nudel-/ Spätzlepresse drücken oder den etwas dünneren Teig durch einen Spätzlehobel in das kochende Wasser schaben.
Einmal gut durchkochen lassen, mit einem Schaumlöffel herausholen und in kaltem Wasser abschrecken.
Die abgeschreckten Spätzle in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
Dies wiederholst du nun so oft, bis der Teig komplett verarbeitet ist.
Zum Erwärmen erhitzt du in einer Pfanne Butter oder Öl und erwärmst die Menge an Nudel/Spätzle, die du benötigst. Würzen mit Salz und Muskatnuss. Den Rest kannst du 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder auch einfrieren, um sie zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal zu genießen.

Brennnesselspinat

mit Kartoffeln und Ei oder Tofu

michael-stranak.com



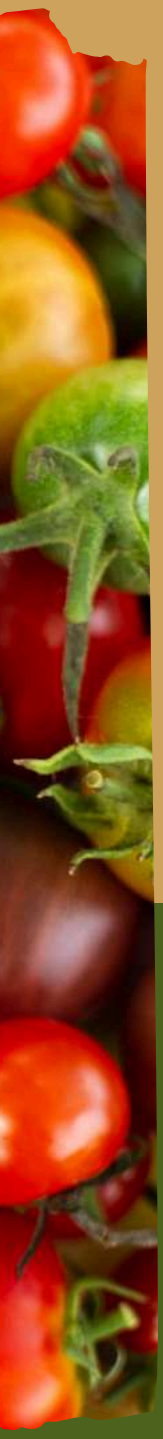
Zutaten für 1 Portion

- 200g Brennnesseln
- 200 – 250g Kartoffeln (geschält)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Eier oder entsprechend Tofu
- Butter oder Öl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln schälen, schneiden und in Salzwasser kochen.
Die Eier im Topf oder Eierkocher zubereiten. Oder wahlweise den Tofu entsprechend marinieren und braten.
Für folgende Arbeiten empfehle ich Handschuhe zu tragen; am besten die längeren und dickeren Putzhandschuhe zu verwenden.
Brennnesseln sammeln, von den Stielen befreien; danach die Blätter waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und mit etwas Butter oder Öl in einem größeren Topf anschwitzen. Dann die Brennnesselblätter dazugeben. Hier kannst du schon das erste Mal würzen. Gib einen Deckel auf den Topf, so dass die Blätter zusammenfallen. Rühre immer wieder mal um und würze nach deinem Geschmack nach. Sind die Brennnesselblätter erst einmal mit Hitze in Kontakt gekommen, brennen sie selbst nicht mehr.
Zum Schluss, wenn alles gar ist, alles schön anrichten.

Risotto mit Girsch, grünem Spargel und Tomaten



Zutaten für 1 Portion

- 100g Risotto-Reis (notfalls auch Milchreis)
- 250g grüner Spargel (1/2 Bund)
- Hand voll Kirschtomaten
- Saft einer ½ Zitrone
- 10g Girsch
- 1EL Olivenöl (für das Risotto)
- Ca. 300ml Gemüsebrühe
- 10ml Rapsöl (für das Topping)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker oder andere Süße

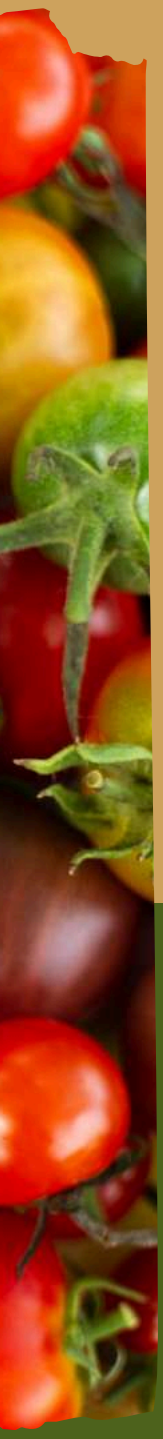
Optionale Zutaten

Wahlweise kannst du noch folgende Zutaten verwenden:

- Weißwein
- 1 TL Butter oder Margarine
- Geriebener Parmesan oder geschälte, gemahlene Mandeln (Parmesan-Ersatz, vegan)
- Hefeflocken

Zubereitung

Vorbereitung:
Girsch sammeln, die Blätter von den Stengeln befreien und waschen. Die Blätter in einem Mixer zerkleinern oder fein hacken.
Für das Risotto Öl in einem Topf erhitzen. Reis darin unter Rühren 1–2 Minuten glasig andünsten. Mit etwas Brühe (und etwas Wein) ablöschen, so dass der Reis bedeckt ist. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei öfter umrühren.
Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, (Wein und) restliche Brühe nach und nach angießen, dabei ab und zu umrühren. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 30–35 Minuten garen, bis der Reis weich ist, bzw. deiner Bissfestigkeit entspricht.
Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und den Girsch unterrühren.



Optional

Je nachdem, ob du dein Risotto klassisch oder vegan zubereitest, nimmst du entweder Butter und Parmesan oder die geriebenen Mandeln und die Margarine, um dein Gericht abzurunden. Gerne nutzt du zum Verfeinern auch Hefeflocken.

Für das “Topping”

Hierfür erhitzt du eine Pfanne und gibst etwas Rapsöl hinein. Den Spargel waschen und die unteren Enden großzügig abschneiden.
Nun den grünen Spargel in ca. 3cm lange Stücke schneiden, die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze bissfest braten.
Während der Spargel brät, die Kirschtomaten waschen und halbieren.
Ist der gewünschte Garzustand erreicht, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft ablöschen und eine Prise Zucker dazugeben.

Jetzt die halbierten Kirschtomaten beimischen und auf das Risotto geben.

Herrlich frisches Frühlingsgericht, das deine Geschmacksknospen tanzen lässt.

Vanille-Quark-Creme

mit Löwenzahnhonig

michael-stranak.com

Zutaten für 1 - 2 Portionen

- 125g Mager-Quark
- 60g Zucker oder andere Süße
- Mark von einer Vanilleschote oder etwas echten Vanille-Zucker/ Extrakt
- 200ml Sahne
- 30g Löwenzahnblüten
- 300ml Wasser
- 80g Zucker
- Gänseblümchen

Zubereitung

Die Creme

Für die Creme den Magerquark, den Zucker/ die alternative Süße und das Vanillemark verrühren. Nun die Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Das Ganze kaltstellen.
Zum Anrichten die Quarkmasse dekorativ auf dem Teller anrichten und mit einem Löffel Fäden vom Löwenzahn-Honig garnieren. Desweitern mit ein paar Gänseblümchenblüten verzieren.
Frische Beeren je nach Saison und Lust und Laune (Achtung! Diese sind in der Zutatenliste nicht aufgeführt).

Zubereitung

Vorbereitung Löwenzahn-Honig

Löwenzahnblüten zupfen, waschen und dann das Grüne, das die Blüte zusammenhält, mit einer Schere wegschneiden und den anderen Teil in einen Topf geben.

Die 30g losen Löwenzahnblüten mit 300ml Wasser übergießen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Etwas köcheln lassen und danach die Hitze ausschalten, den Topf aber auf dem Herd stehen lassen.

Den Sud mit den Blüten durch einen Kaffeefilter abseihen, hierbei den Sud auffangen. Den Filter mit den Blüten entsorgen, den Topf kurz ausspülen und dann den abgeseihten Sud wieder in den Topf geben. (Bei mir waren es 250ml.) Zu dem Sud den Zucker geben und ihn auf dem Herd einkochen lassen. Wenn die Masse beginnt, zäh zu werden, den Saft einer ½ Zitrone dazugeben. Das Ganze nochmal einkochen lassen. Wenn die Masse honigähnlich ist, diese in ein mit kochendem Wasser ausgespültes Glas geben. Auch daran denken, den Deckel des Glases mit kochendem Wasser zu übergießen, um ihn keimfrei zu machen.
Der Löwenzahn-Honig ist nun erstmal fertig.

Kräutersalz

Zutaten

- Ca. 100g Kräuter (Spitzwegerich, Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn, etc.)
- 1kg Salz

Zubereitung

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Das Salz mit den Kräutern in einen Mixer geben und mixen. Durch den hohen Anteil an Kräutern und die dadurch hohe Feuchtigkeit, kann es sein, dass das Salz ganz feucht und klumpig wird. Das ich kein Problem. Das Kräutersalz zum Trocknen auf ein Backblech ausbreiten und trocknen lassen. Dies kann mehrere Tage dauern (je nach Feuchtigkeit).
Wichtig ist, das Kräutersalz immer wieder mit einer Gabel durchzurühren und so lange trocknen zu lassen, bis es ganz trocken ist. Sollte es klumpig sein, nochmals mixen. Danach im schöne Gläser abfüllen.

Tipp: Mit einem schönen Etikett hast du für Feiern, etc. gleich ein schönes Mitbringsel.

Wissenswertes zu Kräutersalz

Selbstgemachtes Kräutersalz bietet zahlreiche Vorteile gegenüber gekauften Varianten.
Hier eine Zusammenfassung der Hauptvorteile:

- Frische und Aroma: Selbstgemachtes Kräutersalz verwendet frische Kräuter, die größer und aromatischer sind als getrocknete Kräuter in kommerziellen Produkten.
- Kontrolle über Zutaten: Sie können die Qualität der verwendeten Zutaten selbst bestimmen und sicherstellen, dass keine Pestizide oder Schadstoffe enthalten sind, besonders wenn du Bio-Kräuter oder Kräuter aus dem eigenen Garten verwendest.
- Anpassbare Geschmacksrichtungen: Du hast die Freiheit, verschiedene Kräuter zu kombinieren und so einzigartige Geschmacksrichtungen zu kreieren.
- Keine künstlichen Zusätze: Im Gegensatz zu vielen Kaufprodukten enthält selbstgemachtes Kräutersalz keine zugesetzten Aromen oder Konservierungsstoffe.
- Lange Haltbarkeit: Wenn richtig gelagert, bleibt selbstgemachtes Kräutersalz über einen langen Zeitraum haltbar und behält sein Aroma.

Diese Vorteile machen selbstgemachtes Kräutersalz zu einer lohnenden und gesunden Alternative für Ihre Küche. Zudem verwendest du automatisch weniger Salz, da ein beträchtlicher Anteil an Kräutern in deinem Kräutersalz enthalten ist

Michael Stranak

Visit here :

michael-stranak.com