

Nachhaltiger leben: Blüten- und Kräutersalz selbst herstellen

Foto: Stadt Braunschweig / Daniela Nielsen

Was ihr braucht:

- ⇒ grobes Salz aus der Region (Salzmühlensalz)
- ⇒ getrocknete Kräuter, z.B. Liebstöckel, Rosmarin, Oregano, Thymian, Estragon, Brennnessel, Zitronenabrieb, Rosenblätter. Das sind die geschmacksgebenden Zutaten. Am besten aus eigener Ernte oder in Bioqualität aus dem Fachhandel.
- ⇒ getrocknete Blütenblätter, z.B. Ringelblumen, Malven, Kornblumen (geschmacksneutral und eher nur zur Deko). Am besten aus eigener Ernte oder in Bioqualität aus dem Fachhandel.
- ⇒ Mörser und weiche Unterlage, z.B. Küchentuch, damit der Mörser nicht den Tisch zerkratzt und zur Geräuschdämmung

Dieser Nachhaltigkeitstipp
stammt vom



Foto: Stadt Braunschweig / Daniela Nielsen

Wie es geht:

- ⇒ 2 Esslöffel grobes Salz und 1-2 Handvoll Kräuter in den Mörser geben. Die Mischung soll sehr grün werden, also mehr Kräuter als Salz.
- ⇒ Mörsern bis gewünschte Feinheit erreicht ist. Bei Bedarf noch etwas Salz zugeben, wenn es zu viele Kräuter sind und sie nicht mehr staubfein zerkleinert werden.
- ⇒ 1 Esslöffel Blüten zum Schluss dazugeben. Nicht oder nur ganz wenig mörsern, damit Deko-Effekt erhalten bleibt.

Dieser Nachhaltigkeitstipp
stammt vom



Foto: Stadt Braunschweig / Daniela Nielsen

Extratipp: Badesalz!

Wenn ihr Salz, Duftkräuter und Blüten mischt und 2-3 Esslöffel Raps-, Sonnenblumen- oder Distelöl dazugebt (und wenn ihr mögt ein paar Tropfen ätherisches Öl), habt ihr eine tolle Badesalzmischung.

Dieser Nachhaltigkeitstipp
stammt vom



Foto: Stadt Braunschweig / Daniela Nielsen