

Jahreskräutersalz

Unsere Kräuter und Heilpflanzen sind ganz besondere Geschenke der Natur, die wir meistens frisch verwenden: Minze oder Melisse für den Tee, Löwenzahnblätter für den Salat oder den Wegerich als „Wiesenspflaster“. Aus einigen Heilpflanzen können wir aber auch etwas herstellen, was uns lange Freude macht: das Jahreskräutersalz. Zu jeder Jahreszeit sammeln wir gemeinsam bestimmte Kräuter und geben sie dazu – und am Schluss bekommt jeder etwas vom selbstgemachten Jahreskräutersalz.

Die Kräuter, die wir für die einzelnen Monate vorschlagen, müssen natürlich nicht alle mit in unser Salz. Da nicht alle Pflanzen in allen Regionen wachsen, nehmt diese Liste als Anregung, was alles in unser Jahreskräutersalz passt.

Wichtig: Sammelt immer gemeinsam mit einem Erwachsenen und sammelt nur die Pflanzen, die ihr vorher besprochen habt!

Für eine Kita-Gruppe benötigen wir:

- ein großes verschließbares Gefäß (ca. 5 Liter Fassungsvermögen)
- 2 kg gutes, naturreines Salz ohne Rieselhilfen
- einen Mörser
- einen Holzkochlöffel

Was wir im Juli sammeln können

Im Juli ist die beste Zeit um Sommerpflanzen zu ernten. Wir streifen über die Wiesen und suchen:

- Beifuß
- Schafgarbe
- Quendl
- Ehrenpreis
- Ringelblumenblüten
- Kornblumenblüten
- Gänseblümchen
- Wegwartenblüten
- Sellerie



- Petersiliengrün
- Kamillenblüten
- Dille
- Himbeerblätter
- Rosenblüten

Die Kräuter wieder trocknen und danach zerkleinern. Beim Öffnen des Glases riecht man mittlerweile die köstlichen Mischungen des Kräutersalzes. Mit einem Holzkochlöffel umrühren, verschließen und bis August wieder abstellen und ruhen lassen.

Was wir im August sammeln können

Einige Wildpflanzen tragen jetzt schon Samen, die wir für das Kräutersalz ernten werden.

Wir nehmen je einen Esslöffel Samen von:

- Spitzwegerich
- Brennessel
- Wiesenkopf

Die Samen zum Trocknen auf Papier oder einen Teller legen. Bei Sonne geerntete Samen sind schnell trocken und werden anschließend im Mörser zerkleinert und dann zum (fast) fertigen Salz dazugegeben.

Martina Seereiner, BA, österr. Kneippbund



Illustration: Tobias Thies

Im Oktober sammeln wir dann weiter für unser Jahreskräutersalz. Was dann hineinkommt, erfahrt ihr in der nächsten Folge.