



Kunterbuntes Regenbogen-Salz

Unser selbstgemachtes Kräutersalz ist nicht nur wunderschön. Es schmeckt großartig und ist auch gesundheitlich um Längen besser als »normales« Salz. Schon die Herstellung macht riesig Spaß. Man kann alles mischen und schichten, kleine Gläser farbenrein befüllen und es natürlich auch verschenken. Oder als Badesalz verwenden... Also schicken Sie die Kinder in den Garten, Blüten sammeln und los geht's.

1 Das wird benötigt

- Grobes Meersalz, circa 200 g, nach Belieben auch mehr.
- **Kräuter und Blüten in allen Regenbogenfarben:** Rot mit Rosen, Grün mit Rosmarin, Lila mit Salbeiblüten, Klee, Malven oder Lavendel, Orange mit Ringelblüte oder Kapuzinerkresse, Blau mit Kornblumenblütenblättern, Gelb mit Löwenzahn. Je nach Jahreszeit, Verfügbarkeit und Geschmack versteht sich. Grün findet sich besonders reichlich: mediterran schmecken Oregano, Rosmarin, Minzen oder Zitronenverbene, oder Basilikum; eher rustikal sind Rukola, Bärlauch Schnittlauch und Petersilie. Auch junge Brennnesseln oder Knoblauchrauke können Sie verwenden.

2 So gehts

Die gesammelten Schätze ausbreiten und verlesen: kleine Tierchen, trockene Stellen und mitgepflücktes Beikraut aussortieren. Blättchen nur im Notfall waschen.

Wichtig: schauen Sie, dass nur Schmackhaftes dabei ist und nichts Giftiges oder etwas, auf das ein Familienmitglied allergisch reagiert.

Dann wird jeweils eine Portion Meersalz zusammen mit den grob zerrupften Kräutern und Blüten im Mixer zerkleinert. Das geht auch mit einem Pürierstab oder sogar mit dem Mörser; dann sind die Kinder extra lange beschäftigt.

Salz mixen, bis es komplett gefärbt ist. Blüten und Blätter sollten komplett zerkleinert sein.

Die Salzmischung ganz dünn auf einem Teller/Backblech/Tablett verteilen und über Nacht trocknen lassen.

Zu viel Restfeuchtigkeit sollte das Kräutersalz nicht haben. Dann klumpt es oder kann verderben. Aber je frischer die Kräuter, desto kräftiger die Farben.

Am nächsten Tag alles nochmal nachmörsern. Dann ist das Regenbogensalz im Grunde schon fertig. Jetzt muss es nur noch in Gläser geschichtet werden. Das klappt gut mit einem Trichter und einem kleinen Löffel, aber auch ohne. Für den Regenbogeneffekt ist die richtige Reihenfolge wichtig:

»Rot, Orange, Gelb und Grün, sind im Regenbogen drin, Blau und Pink gehts weiter auf der Regenbogenleiter. Und dann noch das Violett; sieben Farben sind komplett.«

