

Unsere Kräutersalze aus der Bauernhofküche

Druckversion zum Sammeln, Trocknen, Mörsern und Probieren

Von der Wiese und aus unserem Garten direkt ins Glas: Diese kleine Rezeptsammlung bündelt unsere ersten zehn Kräutersalze. Alle Mischungen sind kindgerecht aufbereitet und passen zu unserem Entdeckerpfad.

□ Sicher bestimmen

Wir verwenden Wildkräuter nur, wenn ein Erwachsener sie zweifelsfrei erkannt hat.

* Vollständig trocknen

Für lagerfähiges Kräutersalz müssen Kräuter, Blüten und Schalen wirklich trocken sein.

□ Sparsam würzen

Auch Kräutersalz bleibt Salz. Deshalb verwenden wir es besonders bei Kindern nur sparsam.

Grundmischung: 80 g Salz + 20 g vollständig getrocknete Kräuter, Blüten und Gewürze

Unsere Bauernhofkita · Mit allen Sinnen die Welt entdecken

1. Unser Butterstullensalz

Ein kleines bisschen Bauernhof auf jeder Brotscheibe

Saison: Frühling · Sommer Zeit: ca. 15 Minuten + Trockenzeit Schwierigkeit: sehr leicht



Das brauchen wir

- 80 g Salz
- 8 g getrockneter Schnittlauch
- 6 g getrocknete Petersilie
- 4 g getrockneter Dill
- 2 g getrocknete Gänseblümchenblüten

So machen wir es

1. Alle Kräuter vollständig trocknen.
2. Größere Kräuter zwischen den Fingern vorsichtig zerreiben.
3. Kräuter und Salz in einen Mörser geben.
4. Alles miteinander zerreiben und gut vermischen.
5. In ein sauberes, vollständig trockenes Schraubglas füllen und beschriften.

Das können Kinder übernehmen

- Getrocknete Kräuter abzupfen und sortieren
- Zutaten abwiegen
- Kräuter im Mörser zerreiben
- Salz und Kräuter vermischen
- Das Glas und Etikett gestalten

📖 Oskars Tipp

Für ein gut lagerfähiges Kräutersalz müssen die Kräuter wirklich vollständig trocken sein.

🐱 Fietes Tipp

Auf frischem Bauernbrot mit etwas Butter schmeckt unser Butterstullensalz besonders lecker.

Sicherheitshinweis: Nur eindeutig bestimmte, essbare und unbehandelte Pflanzen verwenden. Wildkräuter nur gemeinsam mit einem Erwachsenen sammeln. Kräutersalz bleibt Salz und wird

auch bei Kindern sparsam zum Würzen verwendet.
Unsere Bauernhofkita · Mit allen Sinnen die Welt entdecken

2. Schnittlauchblüten-Salz

Wenn unser Kräuterbeet lila blüht

Saison: Frühling · Frühsommer Zeit: ca. 15 Minuten + Trockenzeit Schwierigkeit: sehr leicht



Das brauchen wir

- 80 g Salz
- 12 g vollständig getrocknete Schnittlauchblüten
- 8 g getrockneter Schnittlauch

So machen wir es

1. Schnittlauchblüten vorsichtig auseinanderzupfen.
2. Blüten und Schnittlauch vollständig trocknen.
3. Die trockenen Pflanzenteile mit dem Salz in einen Mörser geben.
4. Alles bis zur gewünschten Feinheit zerreiben.
5. In ein sauberes, trockenes Glas füllen und gut verschließen.

Das können Kinder übernehmen

- Blüten vorsichtig auseinanderzupfen
- Getrocknete Pflanzenteile fühlen und riechen
- Zutaten abwiegen
- Mörsern und vermischen
- Ein lila Etikett gestalten

📖 Oskars Tipp

Die violetten Blüten des Schnittlauchs sind nicht nur hübsch – sie bringen auch ein feines Zwiebelaroma mit.

🐱 Fietes Tipp

Probiert das Salz einmal zu Pellkartoffeln, Ei, Kräuterquark oder auf einer Butterstulle.

Sicherheitshinweis: Nur unbehandelte Schnittlauchblüten aus sicherer Herkunft verwenden. Die Blüten vor dem Trocknen sorgfältig kontrollieren und vollständig trocknen lassen. Salz sparsam verwenden.

Unsere Bauernhofkita · Mit allen Sinnen die Welt entdecken

3. Entdecker-Wildkräutersalz

Unsere Wiese im Glas

Saison: Frühling · Sommer Zeit: ca. 20 Minuten + Trockenzeit Schwierigkeit: leicht



Das brauchen wir

- 80 g Salz
- 10 g getrockneter Giersch
- 5 g getrocknete Rote Taubnessel
- 3 g getrockneter Spitzwegerich
- 2 g getrockneter Gundermann

So machen wir es

1. Alle Wildkräuter gemeinsam mit einem Erwachsenen eindeutig bestimmen.
2. Kräuter säubern und vollständig trocknen.
3. Die trockenen Blätter und Blüten fein zerreiben.
4. Mit dem Salz vermischen.
5. Alles noch einmal kurz gemeinsam mörsern und trocken abfüllen.

Das können Kinder übernehmen

- Pflanzen mit den Entdeckerkarten vergleichen
- Getrocknete Kräuter sortieren
- Zutaten abwiegen
- Mörsern
- Das fertige Salz riechen und beschriften

📖 Oskars Tipp

Gundermann schmeckt besonders kräftig. Deshalb bekommt er in unserer Mischung nur eine kleine Rolle.

🐱 Fietes Tipp

Unser Entdeckersalz passt zu Kartoffeln, Gemüse, Suppen und Kräuterquark.

Sicherheitshinweis: Wildkräuter nur verwenden, wenn ein Erwachsener sie zweifelsfrei bestimmt hat. Nicht an stark befahrenen Straßen oder verschmutzten Stellen sammeln. Alle Kräuter vollständig trocknen. Salz sparsam verwenden.

4. Giersch-Kräutersalz

Das „Unkraut“, das keines ist

Saison: Frühling · Sommer Zeit: ca. 15 Minuten + Trockenzeit Schwierigkeit: sehr leicht



Das brauchen wir

- 80 g Salz
- 15 g getrockneter Giersch
- 3 g getrocknete Petersilie
- 2 g getrockneter Schnittlauch

So machen wir es

1. Möglichst junge, sicher bestimmte Gierschblätter ernten.
2. Die Blätter gründlich säubern und vollständig trocknen.
3. Giersch, Petersilie und Schnittlauch fein zerreiben.
4. Mit dem Salz vermischen und kurz mörsern.
5. Trocken abfüllen und das Glas beschriften.

Das können Kinder übernehmen

- Junge Gierschblätter entdecken
- Getrocknete Kräuter zerreiben
- Zutaten abwiegen
- Mischen und abfüllen

📖 Oskars Tipp

Junge Gierschblätter sind besonders aromatisch und lassen sich gut trocknen.

🐱 Fietes Tipp

Das Salz schmeckt zu Gemüse, Kartoffeln, Suppen und Frischkäse.

Sicherheitshinweis: Giersch gehört zu den Doldenblütlern und darf nur bei zweifelsfreier Bestimmung verwendet werden. Kinder sammeln nur gemeinsam mit einem Erwachsenen. Salz sparsam einsetzen.

5. Knoblauchsrauken-Salz

Würzig – ganz ohne Knoblauchzehe

Saison: Frühling · Frühsommer Zeit: ca. 15 Minuten + Trockenzeit Schwierigkeit: sehr leicht



Das brauchen wir

- 80 g Salz
- 14 g getrocknete Knoblauchsrauke
- 4 g getrocknete Petersilie
- 2 g getrockneter Schnittlauch

So machen wir es

1. Junge Blätter der Knoblauchsrauke sicher bestimmen und ernten.
2. Blätter säubern und vollständig trocknen.
3. Knoblauchsrauke, Petersilie und Schnittlauch fein zerreiben.
4. Mit dem Salz gründlich vermischen.
5. In ein trockenes Glas füllen.

Das können Kinder übernehmen

- An einem Blatt riechen
- Getrocknete Blätter zerreiben
- Zutaten abwägen
- Salz mischen und Glas befüllen

📖 Oskars Tipp

Wenn man ein Blatt zwischen den Fingern zerreibt, erinnert sein Duft an Knoblauch.

🐱 Fietes Tipp

Lecker zu Tomaten, Kräuterquark, Kartoffeln und Ofengemüse.

Sicherheitshinweis: Nur sicher bestimmte Knoblauchsrauke von unbelasteten Sammelstellen verwenden. Vor der Verarbeitung reinigen und vollständig trocknen. Salz sparsam verwenden.

Unsere Bauernhofkita · Mit allen Sinnen die Welt entdecken

6. Bauernhof-Blütensalz

So bunt kann Salz sein

Saison: Frühling · Sommer Zeit: ca. 20 Minuten + Trockenzeit Schwierigkeit: leicht



Das brauchen wir

- 80 g Salz
- 8 g getrocknete Ringelblumenblüten
- 6 g getrocknete Gänseblümchenblüten
- 4 g getrocknete Schnittlauchblüten
- 2 g getrocknete Taubnesselblüten

So machen wir es

1. Nur sicher bestimmte und unbehandelte essbare Blüten verwenden.
2. Die Blüten vollständig trocknen.
3. Etwa zwei Drittel der Blüten fein zerreiben.
4. Mit dem Salz vermischen.
5. Die übrigen Blütenblätter erst zum Schluss vorsichtig unterheben, damit das Salz schön bunt bleibt.

Das können Kinder übernehmen

- Blüten nach Farben sortieren
- Blütenblätter vorsichtig abzupfen
- Zutaten abwiegen
- Einen Teil mörsern
- Das bunte Salz ins Glas füllen

□ Oskars Tipp

Nicht alle Blüten müssen fein gemahlen werden. Einige sichtbare Blütenblätter machen das Glas besonders schön.

🐱 Fietes Tipp

Das Blütensalz ist auch eine hübsche kleine Geschenkidee aus unserer Bauernhofküche.

Sicherheitshinweis: Nur unbehandelte, eindeutig bestimmte und als essbar bekannte Blüten verwenden. Keine Blüten vom Straßenrand oder aus unbekannter Zierpflanzenbehandlung

nutzen. Salz sparsam verwenden.

Unsere Bauernhofkita · Mit allen Sinnen die Welt entdecken

7. Brennnessel-Gartensalz

Erst pieksig – dann würzig

Saison: Frühling · Sommer Zeit: ca. 15 Minuten + Trockenzeit Schwierigkeit: leicht



Das brauchen wir

- 80 g Salz
- 12 g getrocknete Brennnesselblätter
- 5 g getrocknete Petersilie
- 3 g getrockneter Schnittlauch

So machen wir es

1. Brennnesseln nur mit geeigneten Handschuhen ernten.
2. Blätter sorgfältig reinigen und vollständig trocknen.
3. Die trockenen Blätter fein zerreiben.
4. Mit Petersilie, Schnittlauch und Salz vermischen.
5. Alles kurz mörsern und trocken abfüllen.

Das können Kinder übernehmen

- Die Brennnessel mit Abstand genau anschauen
- Die bereits getrockneten Blätter zerreiben
- Zutaten abwiegen
- Mischen und abfüllen

📖 Oskars Tipp

Beim Sammeln piekst die Brennnessel – getrocknet und fein verarbeitet ist sie eine spannende Zutat für unsere Kräuterküche.

🐱 Fietes Tipp

Probiert das Salz zu Kartoffeln, Gemüse, Ei oder einer warmen Suppe.

Sicherheitshinweis: Frische Brennnesseln nur mit geeigneten Handschuhen ernten. Kinder fassen frische Brennnesseln nicht mit bloßen Händen an. Nur saubere, sicher bestimmte Pflanzen verwenden. Salz sparsam einsetzen.

8. Giersch-Zitronen-Salz

Frisch und sommerlich

Saison: Frühling · Sommer Zeit: ca. 20 Minuten + Trockenzeit Schwierigkeit: leicht



Das brauchen wir

- 80 g Salz
- 14 g getrockneter Giersch
- 4 g vollständig getrocknete Schale einer unbehandelten Bio-Zitrone
- 2 g getrocknete Petersilie

So machen wir es

1. Nur die gelbe äußere Schale einer gründlich gewaschenen Bio-Zitrone fein abreiben.
2. Zitronenschale vollständig trocknen lassen.
3. Giersch sicher bestimmen, reinigen und ebenfalls vollständig trocknen.
4. Alle trockenen Zutaten fein mörsern.
5. Mit dem Salz vermischen und trocken abfüllen.

Das können Kinder übernehmen

- An der Zitronenschale riechen
- Getrocknete Kräuter zerreiben
- Zutaten abwägen
- Mischen und das Glas beschriften

👤 Oskars Tipp

Die Zitronenschale macht das Salz nicht sauer – sie bringt vor allem einen frischen Duft und Geschmack mit.

🐱 Fietes Tipp

Besonders lecker zu Gemüse, Gurke, Tomate, Kartoffeln und leichten Dips.

Sicherheitshinweis: Für die Schale nur unbehandelte Bio-Zitronen verwenden und die Frucht vorher gründlich waschen. Giersch nur zweifelsfrei bestimmt nutzen. Alle Zutaten vollständig

trocknen. Salz sparsam verwenden.

Unsere Bauernhofkita · Mit allen Sinnen die Welt entdecken

9. Bauernhof-Pizzasalz

Für kleine Pizzabäcker

Saison: Ganzjährig Zeit: ca. 10 Minuten Schwierigkeit: sehr leicht



Das brauchen wir

- 80 g Salz
- 8 g getrockneter Oregano
- 5 g getrocknetes Basilikum
- 4 g getrocknete Petersilie
- 3 g getrockneter Knoblauch

So machen wir es

1. Alle Zutaten müssen vollständig trocken sein.
2. Oregano, Basilikum und Petersilie in einen Mörser geben.
3. Die Kräuter fein zerreiben.
4. Getrockneten Knoblauch und Salz hinzufügen.
5. Alles gut vermischen und in ein trockenes Glas füllen.

Das können Kinder übernehmen

- Kräuter riechen und vergleichen
- Zutaten abwiegen
- Mörsern
- Mischen und abfüllen
- Ein Pizza-Etikett gestalten

📖 Oskars Tipp

Getrocknete Kräuter duften oft besonders intensiv, wenn man sie zwischen den Fingern oder im Mörser zerreibt.

🐱 Fietes Tipp

Schon beim Öffnen des Glases riecht es ein bisschen nach Pizza. Das Salz passt auch zu Tomatensoße und Ofengemüse.

Sicherheitshinweis: Nur vollständig trockene, einwandfreie Küchenkräuter verwenden. Salz sparsam dosieren – besonders bei Speisen für Kinder.

Unsere Bauernhofkita · Mit allen Sinnen die Welt entdecken

10. Weltentdecker-Kartoffelsalz

Für Kartoffeln aus unserer Bauernhofküche

Saison: Frühling · Sommer Zeit: ca. 15 Minuten + Trockenzeit Schwierigkeit: sehr leicht



Das brauchen wir

- 80 g Salz
- 7 g getrocknete Petersilie
- 5 g getrockneter Schnittlauch
- 4 g getrockneter Giersch
- 2 g getrockneter Dill
- 2 g getrocknete Knoblauchsrauke

So machen wir es

1. Giersch und Knoblauchsrauke sicher bestimmen, reinigen und vollständig trocknen.
2. Alle Kräuter in einen Mörser geben.
3. Gemeinsam fein zerreiben.
4. Mit dem Salz gründlich vermischen.
5. In ein sauberes, trockenes Glas füllen und als Weltentdecker-Salz beschriften.

Das können Kinder übernehmen

- Kräuter bestimmen und vergleichen
- Getrocknete Kräuter zerreiben
- Zutaten abwiegen
- Mischen und Glas befüllen
- Ein Weltentdecker-Etikett gestalten

📖 Oskars Tipp

Mit verschiedenen Kräutern entsteht ein Salz, bei dem man beim Riechen schon viele Pflanzen wiedererkennen kann.

🐱 Fietes Tipp

Perfekt zu Pellkartoffeln, Kartoffelspalten, Kartoffelbrei und Ofenkartoffeln.

Sicherheitshinweis: Wildkräuter nur zweifelsfrei bestimmt verwenden. Kräuter vollständig trocknen und trocken lagern. Salz auch bei Kindern nur sparsam zum Würzen einsetzen.

