

Maiwipfal Salz

ZUTATEN

Maiwipfal
Salz

ZUBEREITUNG

Tanne und Fichte gelten als Symbole des Frühlings, des wiederkehrenden Lebens und der Fruchtbarkeit. Die Bäume werden seit jeher auch für Heilzwecke eingesetzt. Sie fördern die Wundheilung, lindern Schmerzen, wirken sich positiv auf unser Nervenkostüm aus und stärken unsere Lunge. Die jungen, giftgrünen Astaustriebe werden bei uns Maiwipfal genannt. Sie wirken mit ihrem hohen Anteil an ätherischem Öl auswurfördernd bei Husten und Verschleimung. Ihr Aroma kann als sauer und herb mit einer teilweise intensiven Zitronennote beschrieben werden. Das Harz sticht deutlich heraus. Dank ihres interessanten Geschmacks werden sie viele Gerichte auf. So sind sie zu Kräutersalz verarbeitet ein Hochgenuss auf dem Butterbrot.

Beim Sammeln mit Umsicht vorgehen und nur einzelne Wipfal von Seitenästen größerer Bäume entnehmen! Besonders sei auf die Verwechslungsmöglichkeit mit der giftigen Eibe hingewiesen. Die wichtigste Regel besagt: Nur sammeln, was zu 100 Prozent sicher bestimmt werden kann.

Für das Maiwipfal Kräutersalz Wipfal in einem warmen und trockenem Raum trocknen lassen. Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden. Die getrockneten Wipfal anschließend mörsern und im Verhältnis 10/90 mit Salz vermischen.

Quelle: Miriam Dick, Kräuterpädagogin und Projektleitung Genussregion Niederbayern

