

Nachhaltig loslassen

Kräuter verwenden und haltbar machen

Frische Kräuter als Rohkost

Salate
Pesto
Kräuterbutter
Smoothies
Saft, als Vital-Kur



Frische Kräuter gekocht

Spinat
Suppen
Gemüsegerichte
Soßen, Marinaden



Haltbar machen für den Winter

Essig
Oxymel
Kombucha
Fermentieren
Sirup
Tinkturen mit Alkohol
Wein
Öl als Gewürzöl
Einfrieren
Kräutersalz
Kräuter / Blütenzucker



Trocken und grobe Blätter lassen:
Für Tee

Trocknen und fein mixen:

Zum Würzen von Speisen
Als Nahrungsergänzung in z.B. Smoothies
Bittere Kräuter als Bitterstoffe vor dem Essen
In Kapseln füllen für eine gute Einnahme.

Äußerliche Anwendung

Salben, Körperöle, Inhalation,
Wickel und Auflagen, Bäder, Fußbad.

