

Tipp meiner Frau Alexandra aus der Küche:

Kraftbrühe (Bouillon)

Diverses Gemüse, auch die weggeschnittenen Teile, die sonst im Kompost landen würden (nichts Fauliges), köchelt langsam vor sich hin und gibt seine Mineralien ans Wasser ab. Das kann dann getrunken oder als Suppengrundlage verwertet werden.

Zutaten:

- Wahlweise Weggeschnittenes vom Wurzelgemüse (z.B. Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie, Lauch, Kohl, Kohlrabi, Fenchel)
- je nach Geschmackvorliebe noch Liebstöckel, Majoran, Lorbeerblatt

In einen Topf legen, mit kaltem Wasser auffüllen, langsam zum Kochen bringen, ca. 5 Min. köcheln lassen, absieben, ganz zum Schluss Salz zufügen.

Verwendet wird davon nur die Flüssigkeit, das Feste landet auf dem Kompost (unser Hund bekommt es passiert ins Futter – aber das mag nicht jeder).

Heiß trinken oder im Kühlschrank aufbewahren.

Es heißt nicht umsonst „Kraftbrühe“ ... und ist eine natürliche Unterstützung des Immunsystems.

14.3.2020