

Die Gemüsebrühe

Die **Gemüsebrühe**, oder auch **Basenbrühe** genannt, gibt es ab dem 4 Tag der Kur zum Mittagessen.

Der Teller Brühe wird löffelweise zusätzlich gegessen. Sie ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel einer gesunden Ernährung.

Bei großem Hungergefühl während der Kur ist die Gemüsebrühe in kleinen Mengen auch zwischendurch erlaubt.

Für 3 Liter braucht man rund 3 kg buntes Gemüse, wie zum Beispiel:

Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Fenchel, Sellerieknolle, Staudensellerie, Brokkoli, Spargel, usw..

Nicht erlaubt und nicht bekömmlich während der Kur ist:

alle Kohlsorten, Wirsing, Spinat, Kohlrabi oder Bohnen (bzw. generell Hülsenfrüchte)

Zum Würzen kann man folgendes nehmen:

Petersilie, Lorbeerblatt, Muskatblüten, Pimentkörner, Pfefferkörner, Kerbel, Thymian, Basilikum, Brennnessel, Dill und aus dem Reformhaus oder Bioladen: 1 TL Gemüse-Paste

Die Zubereitung ist denkbar einfach:

alles waschen und klein schneiden und in einen großen Topf mit 3 Liter Wasser geben und aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden ziehen lassen.

Nach einer Stunde die Gewürze zugeben.

Die festen Bestandteile am Ende durch ein feines Sieb oder durch ein Leintuch abseihen.

Die klare Basenbrühe enthält, trotz des Kochens, viele Mineralien, Vitamine und Spurenelemente. Sie lässt sich sehr gut portionsweise einfrieren, oder im Kühlschrank einige Tage aufbewahren.