

Die zentrale Grundlage für viele Speisen: Der Fond

Dies bietet gleich mehrere Vorteile:

1. Sie werfen kaum noch etwas weg;
2. Sie haben einen deutlich hochwertigeren und vor allem gesunden Fond gegenüber beispielsweise fertig Suppen oder gekörnter Brühe;
3. Sie bringen ihren Kindern einen sinnvollen, nachhaltigen und gesunden Umgang mit Lebensmitteln bei.
4. Sie sparen viel Geld.

Der Gemüsefond

- a) *Zutaten:* alles, was Sie an Gemüseresten haben, auch Abschnitte oder Schalen, die gewaschen sein sollten.
- *Gewürze:* z. B. Lorbeer, Wacholder, Nelke, Muskatnuss, Salz.
 - *Kräuter:* gerne Petersilienstängel, das Kraut der Petersilie können Sie später fein schneiden und frisch in die servierte Brühe streuen. Ungeeignet sind jedoch Gewürzkräuter wie Rosmarin oder Thymian.

b) *Zubereitung:*

einen großen Topf 2/3 mit kaltem Wasser gefüllt auf den Herd stellen und alles hineingeben. einmal aufkochen, dann auf kleiner Hitze langsam um ein Drittel reduzieren (Flüssigkeit verdampfen) lassen. Anschließend durch ein feines Sieb abpassieren und schon haben Sie einen sehr intensiven und leckeren Gemüsefond ohne viel Arbeit.

Tipp:

Die zentrale Grundlage vieler Speisen ist der Fond. Sei er aus Gemüse, Fleisch oder Fisch gewonnen. Auf Ihrem Herd sollte immer ein großer Topf mit kaltem Wasser stehen. In den Topf alle Gemüseabfälle (Reste) des täglich verarbeiteten Gemüses werfen - denn fast alles ist verwertbar und muss nicht in der Biotonne landen. Nach ein paar Stunden hat sich, ohne viel Arbeit, ein köstlich riechender Fond entwickelt, der nur noch abgeseibt und abkühlen gelassen werden muss. Anschließend kann der Fond im Kühlschrank gelagert oder auch portionsweise eingefroren werden.

Wenn Sie in den Fond einfach ein paar Stücke Kartoffeln geben, können Sie eine nahrhafte Essenz kochen und damit Ihren Körper entslacken. Dazu noch einen selbstgemachten Minzetea aus dem Garten. die perfekte Entspannungsmethode, ohne Geld für eine Vitalkur ausgeben zu müssen.