Kaliumbrühe

Wenn Leute krank sind, sage ich ihnen, sie sollen Hühnersuppe mit dem alten Lied von Simon und Garfunkel machen: „Gehst du zur Scarborough Fair?“ Der Refrain zu diesem Lied enthält alle antiviralen und antibakteriellen Kräuter, die unsere Großmütter für verschiedene Erkältungen und Grippe- Petersilie, Salbei, Rosmarin und Thymian verwendet haben. Aber obwohl Sie einige großartige Kräuter an Bord haben, müssen Sie Ihren Körper dennoch alkalisieren, indem Sie viel rohes Obst und Gemüse und eine gute Dosis gekochtes Gemüse essen. Hier kommt Kaliumbrühe ins Spiel. Kaliumbrühe – ein alkalisierendes Getränk o Zu 1 1/2 Liter Wasser hinzufügen: o 2 große Kartoffeln, gehackt …

Salbei

Wenn Leute krank sind, sage ich ihnen, sie sollen Hühnersuppe mit dem alten Lied von Simon und Garfunkel machen: „Gehst du

zur Scarborough Fair?“ Der Refrain zu diesem Lied enthält alle antiviralen und antibakteriellen Kräuter, die unsere Großmütter für verschiedene Erkältungen und Grippe-Petersilie, Salbei, Rosmarin und Thymian verwendet haben. Aber obwohl Sie einige großartige Kräuter an Bord haben, müssen Sie Ihren Körper dennoch alkalisieren, indem Sie viel rohes Obst und Gemüse und eine gute Dosis gekochtes Gemüse essen. Hier kommt Kaliumbrühe ins Spiel.

Kaliumbrühe – ein alkalisierendes Getränk

o Zu 1 1/2 Liter Wasser hinzufügen:

o 2 große Kartoffeln, gehackt oder in Scheiben geschnitten auf ca. 1/2 Zoll Scheiben

o 1 Tasse Karotten, zerkleinert oder in Scheiben geschnitten

o 1 Tasse Sellerie, gehackt oder zerkleinert, Blätter und alles

o Einige Rübenoberteile, Rübenoberteile, Petersilie, Zwiebeln oder was auch immer Sie aus dem Garten haben (oder was auch immer in der Saison im Laden ist)

o Fügen Sie einige frische Kräuter wie Salbei, Rosmarin, Thymian und Knoblauch hinzu

o Ich füge auch einen Hauch roter Pfeffersamen hinzu

o Manchmal füge ich einen Teelöffel Miso oder Rinderbarren hinzu, nachdem ich die Flüssigkeit für zusätzlichen Geschmack abgesiebt habe.

Anleitung: Decken Sie das Gerät ab und kochen Sie es etwa eine halbe Stunde lang langsam. Verwenden Sie dabei nur Utensilien aus Edelstahl, Glas oder Steingut. Die Brühe abseihen und abkühlen lassen. Warm oder kalt servieren. Wenn nicht sofort verwendet, im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren

aufwärmen. Geben Sie das gekochte Gemüse Ihren Hühnern oder legen Sie es auf Ihren Komposthaufen.

Ergibt ca. 3 Portionen.

Dies ist ein Standardgetränk für alle Gesundheitsbäder und Heilkliniken in Schweden. Fastenpatienten beginnen den Tag immer mit einer großen Tasse Kaliumbrühe – einem reinigenden, alkalisierenden und mineralstoffreichen Getränk.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki