



Weitere tolle
Rezepte zur
Genussregion
finden Sie hier

weil heimat schmeckt.

Wir – die Genussregion Niederbayern – zeigen die Vielfalt unserer Region vom Acker bis zum Teller, von der Tradition bis zur Zukunft auf. Dabei haben wir es uns zum Ziel gesetzt, die Gesellschaft für unsere hervorragenden, niederbayerischen Lebens- und Genussmittel zu begeistern; und der Umwelt und den Menschen, die sich tagtäglich hinter unseren Tellern verbergen, die Wertschätzung entgegenzubringen, die sie verdienen.

Genussregion Niederbayern
Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern
Dr.-Schlögl-Platz 1, 94405 Landau a. d. Isar
www.genussregion-niederbayern.de
Grafik & Layout: WEISSRAUM GmbH, Grafenau
Fotos zu redaktionellen Beiträgen: Fotostudio Eder



Mit unserem Engagement unterstützen wir *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) als Bestandteil der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus mit Unterstützung durch das Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern und den Bezirk Niederbayern. Wir danken unseren lokalen Partnern und Unterstützern der Genussregion Niederbayern.



ZU GUT FÜR DIE TONNE

Gemüsebrühe



In der Schale liegt die Kraft

Die in Gemüse- und Obstschalen enthaltenen Ballaststoffe, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe liefern uns wichtige Bausteine für unsere Gesundheit. Viel zu oft landen sie genauso wie das Grün von Rüben, Radisal und Co. heutzutage auf dem (Bio-)Müll. Schade, denn aus ihnen lässt sich ganz nach dem Motto *Zu gut für die Tonne!* eine köstliche und überaus gesunde Gemüsebrühe zubereiten. Diese besteht nur aus natürlichen Zutaten und kommt ganz ohne Geschmacksverstärker und Konservierungstoffe aus. Dank des hohen Salzanteils ist sie darüber hinaus sehr lange haltbar.



Du brauchst

Für 100 g Brühe:

28 g getrocknete Gemüsereste

10 g getrocknete Kräuter

62 g Jodsalz

Herstellung

Die Schalen, das Kraut und die abgeschnittenen Enden von Gemüse sammeln und gut trocknen lassen. Hierfür eignen sich z.B. Karotten, Rote Beete, Sellerie, Pastinaken, Wurzelpetersilie und die Haferwurzel. Wichtig ist darauf zu achten, ausschließlich ungespritztes, heimisches Gemüse sowie hochwertiges Jodsalz zu verwenden. Zudem können auch Zwiebelgewächse wie die Winterhecken- oder Frühlingszwiebel kleingeschnitten und getrocknet werden. Geschmacklich runden getrocknete Kräuter wie Giersch oder Petersilie, Schnittlauch, Gundermann und Brennesseln die Brühe ab.

Die getrockneten Gemüsereste und Kräuter zusammen mit dem Salz in einen Küchenhäsler geben und kleinhäckseln. Dabei dürfen noch kleinere Stücke des Gemüses zu sehen sein. In ein Schraubglas füllen. Je nach Geschmack 1-2 EL Brühe auf 1 Liter Wasser / Suppe verwenden.

Rezept: Miriam Dick, Kräuterpädagogin und Projektleitung
Genussregion Niederbayern

