



KRAFTBRÜHEN

Eine Kraftbrühe verdient nur dann ihren Namen, wenn sie mindestens 8 Stunden geköchelt hat. Die lange Kochzeit bewirkt nach der chinesischen Heilkunde eine Transformation der Substanzen in Energie, die dem Körper durch den Verzehr zugeführt wird und somit das Energieniveau des gesamten Organismus anhebt. Alle Nährstoffe, Spurenelemente und Mineralstoffe werden den Zutaten entzogen und verbleiben in der Brühe. Sie strotzt geradezu vor Mineralien und das in leicht verdaulicher und hoch verwertbarer Form. Egal, für welche unserer Kraftbrühen Sie sich entscheiden, sie sind allesamt ein Jungbrunnen für Haut und Knochen, helfen beim Fasten und gegen morgendlichen Katzenjammer, bauen Muskeln auf und Fett ab, stärken die Abwehrkräfte und unterstützen die Heilung. Das wussten wohl auch unsere Großmütter, denn auch sie kochten nach schwächender Krankheit eine Kraftbrühe. Die ständig köchelnde Brühe auf dem Holzofen war vor 100 Jahren noch eine Selbstverständlichkeit in jeder Küche. Und heute?

Bei der Brühenmanufaktur Ammersee kaufen und genießen. So einfach geht das.

KOCHKUNST OHNE KOMPROMISSE!

Kupferkessel

Die Wärmeleitfähigkeit von Kupfer ist ungefähr fünfmal besser als die von Eisen und mehr als zwanzigmal besser als die von Edelstahl. Kupfer leitet die Wärme nicht nur sehr gut, es speichert sie auch hervorragend. Die Hitze wird außerdem gleichmäßiger verteilt und es wird Energie gespart. Unsere 175 Liter großen und lebensmittelecht verzinnnten Kupferkessel haben wir in Wörgl, Tirol, von Hand schmieden lassen und auf die Bedürfnisse unserer Kraftbrühen abgestimmt.

Holzfeuer

Die Anthroposophie hat gründlich wissenschaftlich geklärt, dass das Kochen über Holz als Wärmequelle an erster und schonendster Stelle steht, gefolgt von Kohle, Gas, Ceran und Elektroherdplatten alter Bauart. Unser „Wamsler“ wird mit heimischen Buchenholz befeuert und verbraucht circa 20 Scheite für eine Kraftbrühe. Der große Kupferkessel hängt direkt über dem Holzfeuer.

Premiumwasser

Wasser ist die Grundlage jeder Kraftbrühe. Darin verbleiben am Ende all die wertvollen Stoffe aus den Urzutaten. Grund genug die beste Qualität zu verwenden. Mit Umkehr-Osmose werden unserem Leitungswasser sämtliche Schadstoffe wie Schwermetalle, stinkende Chloride, Hormone, Pestizide, radioaktive Teilchen, etc. etc., entzogen, der böse Kalk restlos entfernt und wir erhalten reinstes Wasser, das anschließend nach der Methode von Johann Grander belebt wird und „so gut wie frisches Quellwasser ist“, lautet die Herstellerinformation.

5-Elemente-Lehre aus der TCM

Die Zubereitung unserer Kraftbrühen erfolgt nach der 5-Elemente-Lehre aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Grundsätze dieser Ernährungslehre beruhen auf der Einteilung der Lebensmittel in 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Dabei hat jedes Element seine spezifische Geschmacksrichtung und Wirkung auf den Organismus. Die einzelnen Elemente bedingen einander und die Zubereitung einer Speise im sogenannten „Fütterungszyklus“, (das ist die Reihenfolge in der die Zutaten nacheinander dazugegeben werden wie oben genannt) reichert das Qi, das heißt die Energie, darin an. Zugegeben, das ist eine recht einfache Beschreibung einer jahrtausendealten und komplexen Systematik, bei der die Ernährung an erster Stelle im Therapieansatz steht. Kraftbrühen sind fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und werden als Heilmittel eingesetzt, um das Immunsystem zu stärken und den Körper zu harmonisieren.

Regional & Bio logisch!

... versteht sich für uns von selbst. Unser hehres Ziel ist es, die Zutaten für unsere Kraftbrühen so regional wie möglich einzukaufen und am liebsten in demeter-Qualität. Mindestens erfüllen sie alle den EU-Öko-Kontrollstandard. Wir sind stets auf der Suche nach einer noch besseren Qualität, die aus der Ammerseeregion stammt. Jeder sachdienliche Hinweis ist uns herzlich willkommen.

Geschmack

Last but not least, bestechen unsere Kraftbrühen neben der wohltuenden Wirkung vor allem durch ihren einzigartigen Geschmack! Trotz Volldeklaration auf dem Etikett, bleibt die detaillierte Rezeptur wohlgehütetes Geheimnis des Küchenchefs, der unermüdlich nach Verbesserung strebt, um jeder Zutat ihr Aroma bestmöglich zu entlocken und in die Gesamtkomposition optimal einzubauen.

KOCKUNST OHNE KOMPROMISSE EBEN!

UNSER KRAFTBRÜHEN – SORTIMENT (Teil 1)

CHICKA - Hühnerkraftbrühe mit Astragaluswurzel

Die Astragaluswurzel gehört zu den 50 wichtigsten Arzneimitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin, wirkt immunstimulierend und ist hochantioxidativ. In unserer Hühnerkraftbrühe, die wir liebevoll „chicka“ nennen, tut sie ihr Allerbestes um Sie wohlbehalten durch die kalte Jahreszeit zu bringen.

Wir glauben an die Kraft unserer Hühnerbrühe, die durch stundenlanges Köcheln zur echten Kraftbrühe wird und mit allen wertvollen Inhaltsstoffen des Suppenhuhns angereichert ist, z.B. die Vitamine B6 und B12, Niacin, Eisen, Zink, Kalium, Magnesium sowie hochwertige Proteine. Das unterstützt das Immunsystem, ist ein zusätzlicher Schutz vor Infektionen, beugt Blutarmut vor, wirkt gut gegen Alltagsstress und verhilft zu einem straffen Bindegewebe als auch rosigem Teint.

Die chicka besticht durch eine feine Schärfe und ein Bouquet an Aromen, das von der Vielzahl der Gewürze und Heilkräuter herrührt. Durch die lange Kochzeit bekommt sie außerdem eine dezente Süße. Alles in allem ein einzigartiges Gesamtkunstwerk, das Ihren Gaumen verzaubert.

Manche sagen, unsere chicka sei zu schade für's Risotto. Aber wenn Sie's einmal mit ihr gemacht haben, möchten Sie es immer wieder mit ihr tun.

HOT CHICKA – scharfe Hühnerkraftbrühe mit Chili

Scoville hin oder her, unsere hot chicka ist richtig scharf!!! Und sie macht scharf, das ist unser Anliegen. Auf jeden Fall muss man Schärfe lieben, um Ihr gerecht zu werden“. Das Portfolio an Scharfmachern, das in ihr steckt ist reich gefüllt: Jalapenos, Habaneros, Thai Chilis, verschiedene Pimentas, Ingwer, Kubebenpfeffer, Urwaldpfeffer, Senfkörner und jede Menge sonnengetrocknete Chilischoten, etc., etc.. Wir arbeiten hart und beharrlich am geilsten Geschmack ever.

Obwohl uns Chilischoten eigentlich gar nicht schmecken können, denn: Schärfe ist gar kein Geschmack, sondern eine Schmerzreaktion des Körpers! Doch genau das lässt jede Menge Glückshormone frei werden. Grund dafür ist das Capsaicin, der Wirkstoff der Chilischote. Es hebt die Stimmung, lässt Pfunde schmelzen und schützt vor Krankheiten. Traditionell angewendet bei Kreislaufbeschwerden, Durchblutungsstörungen, Muskelschmerzen und als Aphrodisiakum.

Probieren geht über Studieren: Trau Dich und koche ein exotisch-scharfes Thai-Curry zusammen mit deiner hot chicka!

POWER VEGGIE – Gemüsekraftbrühe mit Ginseng gewürzt

So viel Geschmack kann Gemüse haben, unglaublich! Brief und Siegel darauf, dass die power veggie eine vegane Gemüsekraftbrühe ist, auch wenn sie schmeckt wie eine Oxtail, sagen Kenner. Eine aromatische und vollmundige Komposition für die vegane Küche, für alle Speisen, wo Genuss ein Muss ist. Oder einfach heiß und pur genießen. Am liebsten aus einem feinen handgefertigten Porzellanbecher genippt.

Ginseng wird auch „Weißheitswurzel“ genannt, da er durch seinen Bezug zum Herz geistige Klarheit fördert. Deshalb wird Ginsengtee von vielen Daoisten und Buddhisten getrunken, wenn sie sich zur Meditation zurückziehen. Ginseng ist eine wertvolle Wurzel. Der seltene wilde Ginseng kann Hunderte von Dollar kosten. Bei uns kommt der weiße Panax Ginseng als ganzer Wurzelschnitt in die power veggie und adelt das Gemüse.

Unsere power veggie hat ihren Namen verdient: volle GemüseKraft voraus und hinein damit in Ihre nächste französische Zwiebelsuppe, ein Traum für den Gaumen!

UNSER KRAFTBRÜHEN – SORTIMENT (Teil 2)

SPICY POWER VEGGIE – pikante Gremüsekraftbrühe mit Ingwer

Power für den Stoffwechsel durch eine extra Portion Ingwer, das verspricht unsere pikante Gemüsekraftbrühe. Denn Ingwer ist eine wahre Wunderknolle in ihrem Wirkungsspektrum. Ingwer besteht aus 160 verschiedenen Inhaltsstoffen und hilft bei Erkältung, Kopfschmerzen, Übelkeit, Arthritis und Rheuma. Unterstützt außerdem die Diät und Entschlackung, da Ingwer den Stoffwechsel ordentlich auf Touren bringt. Nicht ohne Grund spielt Ingwer in der chinesischen Medizin schon seit Jahrtausenden eine große Rolle. Dem schließen wir uns an.

Wer einmal in eine pure Ingwerwurzel gebissen hat, wird wissen, dass sie ziemlich scharf ist. Neben Pfeffer war Ingwer lange Zeit das einzige scharfe Gewürz, das es zum Kochen gab. In unserer spicy power veggie lässt sich der Genuss und die Heilkraft des Ingwer hervorragend miteinander verbinden. Ob heiß und pur für mutigere Gaumen oder als Verfeinerung für alle Speisen in der veganen Küche.

Wir empfehlen diese pikante Gemüsekraftbrühe als Basis für die beliebten Karotte-Orange-Kokos-Suppen-Variationen, probier's doch einfach aus, „Be spicy, today!“!

BULLY – Rinderkraftbrühe mit Wakame Alge

Das ist die beliebteste aller Kraftbrühen und unsere heißt „bully“. Knochenbrühe von grasgefütterten Rindern enthält konjugierte Linolsäure (CLA), Alpha-Linolensäure sowie weitere Omega-3-Fettsäuren und wirkt stark entzündungshemmend. Ihr Aroma passt sich jedem Rezept an und sie schmeckt wunderbar.

Basis für diese Kraftbrühe, wie der Name schon sagt, sind ausschließlich Knochen. Die quasi als Nebenprodukt bei unseren lokalen und ökologisch arbeitenden Metzgern anfallen und die besonders wertvolle Gelatine liefern. Beinscheiben, Ochenschwänze, Knorpel und Füße vom Rind werden mit einer Vielzahl an aromatischen Gewürzen und einer ausgewählten Gemüsemischung zu einer köstlich heilsamen Brühe verkocht, die die ganze Bullenkraft in sich hat.

Pack den Stier bei den Hörnern, die bully in den Einkaufswagen und koch Spaghetti Bolognese damit! Es werden die wahrscheinlich besten der Welt.

UND WAS KANN ICH DAMIT MACHEN?

Wie oft haben wir diese Frage schon gehört? Es überrascht uns wie sehr die Kraftbrühe in Vergessenheit geraten ist. Ist sie doch ein Basis-Lebensmittel in der guten Küche. Ob pur und heiß als Heilbrühe genossen, in einem kleinen Topf erhitzt und ein paar Minuten reduzieren lassen und dann aus einem Porzellanbecher unserer Lieblingstöpferin genippt, köstlich und erhebend. Mit Backerbsen oder kreativen Suppeneinlagen, Gemüse nach eigenem Gusto, frisch gehackten Gartenkräutern und geriebenem Käse als ganze Mahlzeit. Oder zu Allem, was diese Brühe als Würze braucht, wie die Sauce Bolgnaise, das Thai Curry, das Hühnerfrikasse oder der Sonntagsbraten. Unsere Kraftbrühen sind eine hervorragende Basis für eine französische Zwiebelsuppe oder das Fondue Chinoise an Weihnachten und Sylvester.

Bitte beachten Sie, dass unsere Kraftbrühen alle sehr salzarm sind. Durchschnittlich verwenden wir 8 Esslöffel europäisches naturbelassenes Kristallsalz auf 90 Liter fertige Kraftbrühe. Sie dürfen gerne nach eigenem Geschmacksempfinden nachsalzen.

Zur Inspiration, hier unsere 5 Lieblingsrezepte jeweils für 4 Personen:

(coming soon 😊)

Karmafreies Karotte-Orange-Ingwer-Kokos-Süppchen

Zutaten: u.a. 1 Glas Spicy Power Veggie,

Risotto veganissimo

Zutaten: u.a. 1 Glas Power Veggie,

Französische Zwiebelsuppe „Belle d'Amour“

Zutaten: u.a. 1 Glas Hot Chicka

Hühnerfrikassé Dude-Style

Zutaten: u.a. 1 Glas Chicka

Bolognesa Magica

Zutaten: u.a. 1 Glas Bully

WIR ÜBER UNS

Die ganze Geschichte:

Es begann unter einem unscheinbaren Sonnenschirm am Waldrand. Der 19. Juli 2013 war für Claudia und Bernt Müller die letzte Nacht in „geordneten Verhältnissen“. Das neue Grundstück in Riederau am Ammersee, direkt am Staatsforst, war zum Eigentum geworden und die bisherige Bleibe verkauft, nur eine Behausung war noch nicht vorhanden, aber die Baugenehmigung dafür, ein ökologisches Vollholzhaus als Freisteller bereits beantragt. Die Voraussetzungen also denkbar günstig und die Planung perfekt: „Wir campen Juli, August, September auf unserem Grundstück, plus Ferienwohnung für 6 Monate und dann können wir schon in unser neues Haus einziehen!“

Wir schliefen in einem geräumigen Nomadenzelt, unser Bad war ein Dutchtub, die Toilette von Dixi und die Küche eine Feuerstelle, sprich Steinkreis mit offenem Holzfeuer, zunächst nur zum Grillen geeignet. Nach 6 Wochen Dauergrillen meldete sich der Körper mit ganz klaren Signalen mal wieder etwas Gekochtes haben zu müssen und so wurde im August die erste Hühnerbrühe im Kupferkessel am Dreibein über dem offenen Holzfeuer gekocht. Das entwickelte sich zum Ritual und rief stets die Nachbarschaft und Freunde ums Feuer herum und die Hühnerbrühe wurde uns regelmäßig sehr rasch weggetrunken, was ein großes Kompliment für uns war. Damit an die Öffentlichkeit zu gehen schien noch sehr weit weg, aber durchaus denkbar. Warum nicht?

Immerhin kochen wir unsere Brühen immer schon selber aus. Instant, gekörnt oder gewürfelt kam uns aus Überzeugung noch nie in den Topf. Auch keine gekaufte Brühe aus dem Glas mit vielen Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen und giftigem Natriumchlorid; selbst Bioqualität genügte nie unseren Ansprüchen an den Geschmack. Und es macht uns immer große Freude eine noch bessere Rezeptur zu finden und nach stundenlangem Kochen die abgeseihte Kraftbrühe zu verkosten und vom Ergebnis begeistert zu sein und dann am liebsten noch mit netten Gästen gemeinsam zu verspeisen.

Zurück zur Geschichte: Wir kochten also ab Mitte August 2013 regelmäßig Kraftbrühen auf offenem Holzfeuer, bis unsere Nachbarin Ende September 2014 auf uns zukam und fragte, ob wir unsere Brühen auf einer Kunstaustellung in Diessen anbieten wollen, anstelle von Glühwein, um die Besucher aufzuwärmen. Spontan und intuitiv sagten wir zu. 6 Wochen Zeit, um einen Namen, ein Logo, eigentlich ein gesamtes Produktkonzept zu entwickeln kommen uns im nachhinein ganz schön kurz und blauäugig vor. But nevertheless, am 15. November standen wir mit unseren „eclectic power brews“ unter einem Pavillon und überraschten die Ausstellungsgäste.

Die positive Resonanz auf die extreme Güte unserer Kraftbrühe hat uns stets einen Schritt weiter gehen lassen und heute sind wir eine GmbH, haben eine genehmigte Brühenküche und einen wachsenden Kreis von Kennern, Kunden und Begeisterten.

WAS WIR SONST NOCH ANBIETEN

KRAFTCLUB ABO

Für bewusste Genießer mit Kaufpsychose, unsere Clubmitgliedschaften für ein Jahr, Kraftbrühe frei Haus.

bod

bod bedeutet „brew on demand“. Geschmäcker und Bedürfnisse sind verschieden und um dem gerecht zu werden kochen wir gerne Ihre persönlich zusammengestellte Kraftbrühe für Sie auf Bestellung, ob mit größerem Huhnanteil oder für besondere Lebenssituationen wie Schwangerschaft und Stillzeit. In Beratung mit einer ausgebildeten Therapeutin stellen wir auch gerne Ihre persönliche Heilbrühe zusammen.

Ihre persönliche Kraftbrühe im 40 Liter Kupferkessel gekocht.
Abgefüllt in Gläser nach Wahl mit personalisiertem Etikett.

Gerne senden wir Ihnen ein detailliertes Angebot.

CATERING

EVENTS

SEMINARE

Kontakt: Brühenmanufaktur Ammersee GmbH
Claudia und Bernt Müller
Unterer Forst 31
86911 Diessen (OT Riederau) am Ammersee
E. info@spirit-us.net
T. 08807 9460 810
F. 08807 9460 811
M. 0174 315 9825

