

5 Elemente Suppen und Saucen

	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Salt-Sauce	Essig	Löwenzahn	Süßholzwurzel	Ingwer	Salz
	Zitrone	Beifuß	Stevia	Galgant	
	Fermente	Salbei	Yacon	Zwiebel	
	Petersilie	Basilikum		Knoblauch	
	Dill	Oregano		Senfsaat	
	Sauerampfer	Rosmarin			
	Hagebutte	Thymian			
Suppen Hierzu gibt es einen Video bei Rezepten: Gemüsebrühe / Suppe	Petersilie	Liebstockel	Petersilien-Wurzel	Schnittlauch	Salz
	Koriander-Kraut	Lorbeer	Sellerie Kraut und Wurzel	Frühlings-Zwiebel	
			Karotte	Bärlauch	
Saucen	Weißwein	Kurkuma	Sellerie Kraut und Wurzel	Chili	Salz
	Dill (Fisch)	Bertram	Süßholz	Knoblauch	
	Koriander-Kraut	Paprika-Edelsüß	Petersilien-Wurzel	Galgant	
	Essig	Lorbeer	Karotte	Pfeffer	
	Zitrone			Senfsaat	
Mein Lieblings-Gewürz/ Kraut					