

Bottenbouillon



Onze voorouders maakten vroeger al bouillon van botten om aan te sterken bij ziekte en zwakte. Tegenwoordig is bottenbouillon weer razend populair. Waarom is dat eigenlijk?

Botten

Zeer rijk aan calcium en fosfor.
Ook: magnesium, kalium, zwavel en silicium.

Merg

Veel vitamine A, K2, Omega 3 en 6 vetzuren.
Ook ijzer, selenium, zink, boron en mangaan.
In het merg van rund en lam ook wat CLA.

Bindweefsel

Glucosamine en chondroïtine (zitten meestal in supplementen tegen reuma en gewrichtspijn).

Bottenbouillon

Bevat veel collageen dat tijdens het koken wordt omgezet naar gelatine (zeer rijk aan de aminozuren glycine, proline en glutamine).

BRON: SAMENEENKOEKOPEN.NL

Bottenbouillon is niet geschikt voor vegetariërs. Het is immers gemaakt van dierlijke botten. Bouillon van miso (gemaakt van gefermenteerde sojabonen) kan een goed alternatief zijn, zie <https://physicum.nl/artikelen/bottenbouillon-en-miso>

RECEPT

Voor 8-10 personen

BRON: ZORGNATUUR.NL

Ingrediënten:

- 1,5 tot 2 kg runderbotten (voeg ossenstaart, schenkel of rundertong toe voor extra gelatine, collageen etc.)
- 2 wortels, zeer grof gesneden (en eventuele andere groenten die je nog hebt liggen en eigenlijk niet mooi meer zijn)
- 2 uien, zeer grof gesneden
- 1 prei
- 2 of 3 stengels bleekselderij
- 3 laurierblaadjes
- 1 tl (geplette) peperkorrels
- Zeezout naar smaak
- 6 tenen knoflook
- Stengeltje lavas (maggiplant)
- Half bosje peterselie
- 6 takjes tijm
- 2 el appelazijn

Doe alle botten samen in een grote pan. Schenk er water bij tot ze onder staan. Voeg de (appel)azijn toe. Laat een uurtje staan (de azijn helpt de mineralen uit de botten te trekken). Voeg de uien, wortels en bleekselderij toe (plus eventuele andere groenten). Schenk er net zoveel water bij tot alles onder komt te staan. Breng nu het geheel aan de kook. Schep het schuim af. Voeg daarna de specerijen toe. Zet het fornuis op de laagste stand (eventueel op een plaatje) en laat de bouillon zo lang mogelijk trekken (12 uur is prima, maar tot 72 kan ook). Tip: Ecostoof of Hooikist. Schep de grote stukken uit de pan en zeef de bouillon. Laat de bouillon vervolgens afkoelen, deze wordt dik als pudding. Bewaren in koelkast of diepvriezer.

Eet smakelijk!

>> op internet staan nog diverse andere recepten

Wat doet bottenbouillon voor je gezondheid?

- ✓ **Het zorgt voor gezonde darmen**
We weten hoe belangrijk gezonde darmen zijn. Gelatine helpt je darmwand herstellen en verbetert de darmflora. Hierdoor verbetert de spijsvertering en worden vitamines en mineralen goed opgenomen.
- ✓ **Het is goed voor huid, haar en nagels**
Collageen is een soort lijmiddel voor in ons lichaam: sterke botten, gezonde gewrichten, elastische huid, haren en nagels. De mate collageen die we zelf maken neemt af naarmate we ouder worden.
- ✓ **Het werkt ontstekingsremmend**
De aminozuren glycine, cysteïne, glutamine e.a. werken ontstekingsremmend. Glutamine helpt bij darmherstel.
- ✓ **Het ondersteunt de lever**
Glycine blijkt een rol te spelen in het vermogen van je lever om gifstoffen efficiënt af te voeren.
- ✓ **Het verbetert het energieniveau**
Glycine helpt bij het verbeteren van slaap en het tegengaan van vermoeidheid.
- ✓ **Het helpt bij verkoudheid, griep en andere infectieziekten**
De aminozuren arginine, cysteïne en glutamine geven je immuunsysteem een boost. Cysteïne heeft een slijmoplossend effect (acetylcysteïne zit in veel slijmoplossende hoestdrankjes en pilletjes)
- ✓ **Het is goed voor stevige botten**
De mineralen en aminozuren (o.a. calcium en magnesium) zorgen voor sterke botten
- ✓ **Het is goed voor soepele gewrichten**
De aminozuren glucosamine en chondroïtine zorgen voor soepele gewrichten (glucosamine wordt ook als supplement verkocht).

BRON: LIESBETHBOOIJ.COM / PHYSICUM.NL

Inname

- Iedere ochtend een glaasje drinken op de nuchtere maag
- De bouillon gebruiken als basis voor soep, stoofschotels etc

Grasgevoerde koeien hebben niet alleen een beter leven gehad, maar het vlees en de botten bevatten ook minder vet, meer vitamines, mineralen, omega-3 vetzuren, CLA en antioxidanten.



BRON: PLANETPALEO.NL