

Bone Broth

Hvorfor Bone Broth er godt for dig

Simrende broth (drikkebouillon/fond) vil man altid kunne finde i køkkenet på gourmet restauranter verden over. Forklaringen ligger i broths store kulinariske anvendelse og velsmag, men denne suppe er også en sand sundhedseliksir.

Der er en grund til, at en god gammeldags og hjemmelavet suppe hjælper, når du er syg. Traditionelt kogt bouillon/fond indeholder nemlig en stor mængde næringsstoffer, der kan:

- Styrke dit immunforsvar
- Støtte din afgiftning
- Reducere inflammation
- Forbedre fordøjelsessystemets sundhed
- Virke helende på tarmslimhinden (reparere utæt tarm)
- Lindre ved ledsmerter og gigtsymptomer
- Styrke knogler og tænder
- Dæmpe symptomer på autoimmune lidelser
- Give ungdommeligt bindevæv og styrke hud og hår
- Fremme en bedre søvn

En broth skal koge i lang tid med det formål at frigive næringsstoffer fra benene, og et af de mest helbredende næringsstoffer i en traditionelt fremstillet bouillon er kollagen. Kollagen er det protein i den menneskelige krop, som holder bindevæv, sener, muskler og led sammen. Kollagen har også et stort indhold af aminosyrerne glycin, prolin og hydroxyprolin, som kan bidrage med at fremme et sundt tarmsystem. Broth indeholder desuden glucosamin og chondroitin, der hjælper ved osteoporose, ledsmerter og gigt.

Andre næringsstoffer i bouillon er:

Magnesium, Fosfor, Zink, Calcium, Kobber, Selen, Kalium, Folat, Vitamin B3 og B12

Hvordan man laver en helende Bone Broth

Bouillon kan koges på knogler, ben og skrog fra disse dyr:

Fisk

Kylling

Kalkun

And

Gås

Okse

Lam

For at få de bedste næringsmæssige fordele, så sørg for at bruge knogler fra økologiske og græsædende dyr for at undgå tilsatte hormoner, antibiotika, kemikalier og pesticider. Du kan evt. købe dyrekogler fra din lokale slagter eller udbene en hel økologisk kylling.

Nem Bone Broth opskrift

Det kræver ikke den store indsats at lave en Bone Broth. Du skal blot placere knogler/ben i en stor gryde af rustfrit stål, hælde rent vand og øvrige dele ved og lade suppen simre ved svag varme. Den skal bare stå og passe sig selv, og så kan du nyde den flere timer senere.

Ingredienser:

- En grydefuld ben eller skroget fra et dyr
- 2 spsk æblecider eddike (trækker de gode næringsstoffer ud af benene)
- Rent vand, så det dækker benene, hverken mere eller mindre
- Evt. rensset grønt, f.eks. porre, løg, gulerødder, selleri. Evt. krydderurter efter smag
- Himalaya- eller havsalt
- Evt. et par peberkorn

Start med at lægge benene i gryden og dæk med vandet. Tilsæt æblecider eddiken og lad det hele stå og trække 30-60 min. Herefter tilsætter du de øvrige ingredienser, koger langsomt op og skummer af undervejs. Og så skal suppen bare småsimre.

OBS: Bruger du ko eller lam, kan du få en endnu mere velsmagende fond ved at brune benene først, enten i ovnen eller i gryden. Koger du skroget fra en kylling, vil nogle kyllinge fødder og/eller halsen give en ekstra nærende og geléagtig bouillon.

Tilberedningstiden vil variere afhængigt af, hvilken type knogler og ben du bruger.

Vejledende simretider:

- Kylling, and, gås, kalkun: 8-24 timer
- Okse, kalv og lam: 12 til 72 timer
- Fisk: 4 til 24 timer

Derefter sies ben og grønt fra. Lad blandingen afkøle og et lag af fedt vil hærde på toppen. Dette lag beskytter bouillonnen nedenunder. Kassér laget i takt med at du bruger bouillonnen. Holdbarhed i køleskabet ca. 1 uge og i fryseren ca. 6 måneder.

Suppen kan evt. fryses i terninger, der er lige til at putte i maden. Den kan bruges som en base for supper og saucer eller som en smagsgivende væske til bønner, korn og grøntsager. F.eks. er en hønsebroth særligt velegnet til en risotto og høns i asparges.

Indtag gerne mindst en kop varm Bone Broth dagligt og meget gerne om morgenen, når du står op – så igangsætter du en helende proces, som kroppen nyder godt af hele dagen. Bemærk: Når du vil drikke en kop varm bouillon, er det vigtigt, at du IKKE opvarmer den i en mikrobølgeovn – det vil nedbryde nogle af de vigtige næringsstoffer.

Enjoy 😊