

BoneBroth of Bottenbouillon

Vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde zijn botten en graten verbonden aan de nieren. Tussen de nieren bevindt zich "The Gate of Fire" – de bron van de levenskracht van je dier.

Recept

Botten = nekken, poten, staart, ribben (hoe meer gewrichtjes, hoe meer gelei).

Je kunt ook botten gebruiken uit je eigen keukenafval, bijvoorbeeld van een kotelet of T-bone. Spoel ze wel even af vanwege de kruiden. Bewaar ze na de maaltijd in de diepvries. Heb je voldoende botten verzameld, dan kun je een lading bone broth maken. Ik gebruik ook de karkassen van kip na het maken van vol-au-vent.



1. **Doe de botten in een pot en zet ze net onder water. Voeg een scheut azijn toe.**
Azijn helpt om de mineralen uit de botten te trekken. Persoonlijk geef ik de voorkeur aan appelazijn.
2. **Breng het geheel aan de kook.**
3. **Zet het vuur laag en laat zachtjes trekken, minstens 8 uur voor een gelei.**
Wil je een echt medicinale bouillon, laat het dan 24 tot 48 uur trekken.
4. **Zeef de bouillon.**
5. **Haal eventueel restjes vlees en kraakbeen van de botten en voeg die toe aan de bouillon.**
6. **Gooi de botten weg!**
Alle botten en graten die verhit zijn boven 100°C zijn gevaarlijk – ook de befaamde mergpijp. De structuur verandert en ze kunnen gaan splinteren.
7. **Laat de bouillon afkoelen en verdeel in porties, bijvoorbeeld in ijsblokvormpjes.**
Wacht hier niet te lang mee, want zodra de bouillon volledig is afgekoeld, wordt het een gelei en is het niet meer vloeibaar.

Bewaren: in de diepvries of maximaal 3 dagen in de koelkast.

Portie: ongeveer 1 koffielepel per 10 kg lichaamsgewicht.



Waarom bottenbouillon een superfood is

Bottenbouillon is bijzonder heilzaam voor:

- de **darmen** (onderhoudt en herstelt de slijmlaag),
- de **huid, vacht, nagels, botten en gewrichten**,
- het **immuunsysteem** (wetenschappelijk bewezen effectief tegen virusinfecties),
- het **herstel na ziekte of operatie**,
- **oude of chronisch zieke dieren**,
- en het verbeteren van de **vochtinname** (bijvoorbeeld bij nierpatiënten).



Bone Broth is een bron van...

- **Vitaminen en mineralen:** calcium, magnesium, fosfor, zwavel, ijzer, zink, vitamine A, K en C.
- **Collageen:** een lijmvormend eiwit dat voorkomt in bindweefsel. Type II collageen, dat vooral in gewrichten zit, ondersteunt de gewrichtsgezondheid en kan ontstekingen helpen genezen. Bij artrose werkt het zelfs beter en sneller dan glucosamine/chondroïtine!
- **Gelatine:** ontstaat door het langdurig trekken van de botten. Deze gelei-achtige substantie beschermt en herstelt de darmwand. Ideaal voor honden met voedingsintoleranties of parasitaire besmettingen.
- **Glucosamine en andere GAG's:** glycosaminoglycanen zoals glucosamine en chondroïtinesulfaat helpen bij gewrichtspijn en zijn werkzaam bij osteoartritis en reumatoïde artritis.
- **Aminozuren glycine en proline:**
 - **Glycine** ondersteunt de spijsvertering door de maagzuurproductie te verhogen (vaak is er te weinig zuur, niet te veel).
 - Het is ook een belangrijk bestanddeel van galzuren, essentieel voor vetvertering.
 - Glycine is ontstekingsremmend, bevordert gewrichtsherstel, slaap en hersenfunctie.
 - **Proline** is essentieel voor de vorming van kraakbeen.

Let op: deze aminozuren zijn niet essentieel (het lichaam kan ze zelf aanmaken), maar alleen bij een optimale gezondheid.

