



Recept Botten Bouillon

Grootmoeder maakte vroeger al bouillon van botten om aan te sterken bij ziekte en zwakte. Lange tijd hoorden we er niet zo veel over, maar tegenwoordig is bottenbouillon weer razend populair.

Het leuke is dat moderne wetenschap bevestigt dat bouillon van botten inderdaad heel voedzaam kan zijn:

- Botten: zeer rijk aan calcium en fosfor. Ook zit er redelijk veel magnesium, kalium, zwavel en silicium in.
- Merg: bevat veel vitamine A, vitamine K2, omega 3 & 6 vetzuren. Ook zit er veel van de mineralen ijzer, selenium, zink, boron en mangaan in. In het merg van rund en lam zit ook nog wat CLA.
- Bindweefsel: hierin zit veel glucosamine en chondroïtine. Deze stoffen zitten meestal in supplementen tegen reuma en gewrichtspijn.

In botten, merg en bindweefsel zit veel collageen dat tijdens het koken wordt omgezet naar gelatine. Gelatine is weer zeer rijk aan de aminozuren glycine, proline en glutamine. Deze zijn zeer heilzaam voor onze gezondheid.

Er is geen direct wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van bottenbouillon, maar wel naar alle ingrediënten afzonderlijk. Hierdoor weten we dat bottenbouillon extreem gezond is voor het lichaam. Gewoon lekker regelmatig op je menu zetten dus!

Dit heb je nodig:

- 4 liter water
- 30ml appelazijn
- 1 – 2 kilo biologische botten
- Keltisch zeezout naar smaak

Zo maak je het:

- Doe de botten in de pan en zorg dat ze onder water staan.
- Breng het geheel aan de kook.
- Laat het 8 – 12 uur sudderen op laag vuur.
- Filter de grove restjes door het vergiet in de kom.

Welke botten je gebruikt maakt niet uit, kan kipkarkas, schenkel, mergpijpje, vissengraatjes of -koppen zijn. Het beste is om te kiezen voor biologische en bij rund het liefst grasgevoerd. Je kunt de bottenbouillon zo drinken of deze verwerken als bouillon voor een soep of saus. Eet smakelijk!