

Как обеспечить себя восстанавливающим костным бульоном на неделю

Чем разнообразнее ваш бульонный набор, тем выше его терапевтические свойства. А его свойства основаны на аминокислотах и минералах, которыми богаты кости и соединительные ткани.

Эти микроэлементы оказывают терапевтическое восстановительное действие на слизистую ЖКТ, целостность которой, как правило, нарушена при проблемах с пищеварением.

Так как клетки слизистой ЖКТ обновляются примерно раз в 3-4 дня, при активном употреблении бульона и одновременном отсутствии в рационе раздражающих продуктов и индивидуальных аллергенов, почувствовать прогресс в восстановлении функции ЖКТ можно весьма быстро.

Бульон должен быть крепким, но совсем не обязательно жирным. Для того, чтобы убрать жир, бульон нужно охладить - жир тогда застынет на поверхности. Его нужно снять и использовать, например, для жарки.

Бульон может быть на мясных костях, птичьих, рыбных - по вашему предпочтению. Вы также можете их чередовать. Привожу несколько вариаций.

Вы можете использовать технологию варки на неделю или варить когда потребуется новую порцию - зависит исключительно от ваших вкусов и предпочтений.

НА МЯСНЫХ КОСТЯХ

Процесс:

Начать можно, с такого набора:

2-3 средние мозговые кости - говяжьи или бараньи

Субпродукты - например, целое печенье, сердце и т.д. или кусок

Шея с мясом или без

Голяшки и лапки - куриные, говяжьи или бараньи

Начните с пропорции - примерно килограмм костей на полтора литра фильтрованной воды.

Выложите ваш бульонный набор в кастрюлю и залейте фильтрованной водой исходя из указанных выше пропорций.

Добавьте:

- нерафинированный соли по вкусу (не бойтесь соли - нерафинированная соль - отличный источник биодоступных минералов, которыми еда, выращенная на обедненной почве нас обеспечить не может)
- 2 столовых ложки яблочного, винного или обыкновенного уксуса (кислота способствует выделению из костей аминокислот, минералов)
- луковицу (не добавляйте, если плохо переносите лук)
- ароматическую зелень по вкусу, можно в виде стеблей - петрушку, кинзу, сельдерей
- важно - горсть или пару листов водорослей, как dulse или kombu за их содержание йода, редкого минерала в регионах, где почва им не богата, который критичен для производства гормонов щитовидной железы

Доведите бульон до кипения, снимите накипь и оставьте вариться на самом маленьком огне, чтобы на поверхности еле заметны были бульки. Варить на совсем медленном огне можно, например, ночью или в течение дня, если есть возможность. Еще пара вариантов - варить бульон в духовке при температуре 100С в подходящей для этого посуде или в скороварке на функции разогрева при 100С;

В каждый следующий день:

- долейте в кастрюлю такой же объем кипятка, какой взяли бульона
- добавьте немного нерафинированной соли по вкусу
- добавьте немного уксуса или другой кислоты для продолжения деминерализация костей
- добавьте немного водорослей
- продолжайте варить на самом медленном огне, в духовке или скороварке на режиме разогрева около 100С

Через день:

добавляйте в бульон новую кость или каркас, чтобы бульон оставался крепким, богатым желатином, аминокислотами и минералами. Перед употреблением доведите до кипения и затем варите на медленном огне по крайней мере 4 часа.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Ингредиенты

Суповая курица или петух или 1-1.5 килограмм каркасов, крылышек или других немясных частей

набор субпродуктов от курицы

при желании и возможности 2-4 куриных лапки

4 литра фильтрованной воды

2 ст ложки яблочного уксуса (кислота способствует выделению из костей аминокислот, минералов)

1 ст ложка или по вкусу нерафинированный соли

по желанию:

2 луковицы

2 моркови

2 стебля сельдерея

стебли зелени

водоросли - для дефицитного йода

Процесс:

Начните с пропорции - примерно килограмм костей на полтора литра фильтрованной воды. Выложите ваш бульонный набор в кастрюлю и залейте фильтрованной водой исходя из указанных выше пропорций. Добавьте уксус, соль.

Доведите бульон до кипения, снимите накипь и оставьте вариться на самом маленьком огне, чтобы на поверхности еле заметны были бульки. Через пару часов можно снять с курицы мясо, если используете, а кости продолжать варить.

Варить бульон на медленном огне можно, например, ночью или в течение дня, если есть возможность - минимум 6 часов (10-12 с говяжьими костями). Чем дольше вы варите, тем крепче будет бульон и выше его терапевтические свойства.

За час до готовности добавьте овощи и водоросли, если используете. За 10 минут до готовности добавьте стебли зелени.

Еще пара вариантов - варить бульон в духовке при температуре 100С в подходящей для этого посуде или в скороварке на функции разогрева при 100С.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Для приготовления бульона можно использовать суповые наборы (есть, например, здесь <http://www.seafoodshop.ru/catalog/rybnyy-supovoy-nabor/>)

Также, можно собирать в морозилке каркасы и кости рыбы, головы креветок и затем использовать их для приготовления бульона. Очень желательно, чтобы в наборе были головы.

Варить бульон по инструкции выше - НО в течение 30-40 минут. После того, как довели до кипения, особенно с рыбой важно варить на очень медленном огне - чтобы бульон не кипел.

Если добавляете в бульон ароматические травы, овощи, делайте это сразу - при начале варки.