

DE HELENDE WERKING VAN BONE BROTH



www.alafleur.nl

GEZONDHEID & BONE BROTH

Weten wat goed is voor jouw lichaam én geest

1

Botten bouillon staat beschreven in de klassieke teksten van Ayurveda als geneesmiddel. Het werkt helend voor je darmen, en is uitermate geschikt voor de wintermaanden en om een overactief en gestresst zenuwstelsel te kalmeren. Het merg van de botten heeft affiniteit met ons eigen beenmerg, waar zenuwen doorheen lopen. Hoe beter dit gevoed is, hoe beter ons zenuwstelsel werkt. Het is dus ook zo goed voor kinderen omdat het 't weefsel rondom de hersenen versterkt en dus de hersenfunctie verbeterd.

De bouillon bevat collageen, gelatine, glycerine en proline. Al deze stofjes helpen bij het jong en soepel houden van je huid. Niet alleen voor de huid, maar ook de slijmvliezen worden gevoed, waardoor je darmen beter kunnen functioneren, bijvoorbeeld bij malabsorption syndrome. Ik zet het ook in rondom de menopauze.

2

3

Omdat bottenbouillon vol vet zit, is het niet geschikt voor iedereen. Heb je veel afvalstoffen in je lichaam of heb je overgewicht? Dan is het beter om eerst een periode te vasten. Bottenbouillon versterkt Kapha dosha. Doordat Kapha dosha staat voor de elementen aarde en water, heeft het veel dezelfde eigenschappen als bottenbouillon. Neem contact op als je twijfelt

BONE BROTH / BOTTEN BOUILLON

Bij ons is het vanaf december vaste prik. We halen wat bottenbouillon (ook wel fond genoemd) uit de vriezer en gebruiken het iedere dag wel in 1 van de gerechten. Bijvoorbeeld in onze rijst in de ochtend, soep in de middag of (pasta) saus in de avond. Officieel is het niet goed om voeding in te vriezen, bottenbouillon kan je ongeveer 3/4 dagen in de koelkast bewaren

1

Versterkt je immuunsysteem

2

Calcium, magnesium, vitamine A, E, B2, B12, collageen, aminozuren en andere eiwitten, omega 3 & 6

3

Positief voor je spijsvertering en darmgezondheid

4

Goed voor je eigen botten

5

Verbeterd je slaap

6

Koop je botten bij een lokale boer of slager, zij kunnen je ook adviseren

7

Recept

Vraag je slager voor advies, het beste is om verschillende soorten te gebruiken. Ik werk het liefst met rund en kip. Je kunt dit recept ook in de slowcooker bereiden.

Ingrediënten voor botten bouillon:

2 kg	verschillende botten
3	wortelen in stukken
3 stengels	bleekselderij in stukken
1	ui in stukjes
3 tenen	knoflook fijn
1 el	azijn naar keuze (bv appel)
3 blaadjes	laurier
5	zwarte peper korrels
Optioneel: gember, kurkuma, selderij, tijm, kruidnagel, rozemarijn	

Als je rauwe botten hebt, dan kun je deze het beste nog even bakken in de oven. In een ovenschaal, 45 minuten op 180 graden. Voeg daarna nog 20 minuten de groente toe

Voeg dan de botten, groenten, kruiden en azijn in een grote pan incl het vet en restjes uit de ovenschaal, vul dit met flink wat water (afhankelijk van hoeveelheid botten) . Laat dit op heel zacht vuur minimaal 12 uren zachtjes koken

Zeef daarna de bouillon en laat het afkoelen. Zet in de koelkast en na een tijdje vormt zich een vetlaag op de fond. Gooi dit vet niet weg!! Hier kan je bijvoorbeeld in bakken of toevoegen aan hapjes/soep voor je kind.

Verdeel de fond in bakjes en vries het in. Dit is de basis voor een soep, je voegt dus nog extra vocht en zout toe!

Succes!



Wat kun je doen met Bone Broth?



- Gewoon het simpelst: meng met water. Het ligt aan de dikte van je fond hoeveel water je erbij kunt doen, doe eerst 1:1, is het te sterk en te vet, doe dan meer water erbij. Breng op smaak met specerijen en zout (een scheutje coconut aminos is ook heerlijk, of gebruik tamari)

Vind je de fond niet lekker? Gebruik dan de volgende tips:

- Gebruik het in je favoriete soep voor extra voedende eigenschappen
- Kook je rijst of ander graan met een beetje fond
- Doe een lepeltje door je wokgroente of om groentes af te blussen
- Gebruik als vetmiddel in een stampotje
- Maak een (vegan) jus

Recept vegan 'bone broth'

Ik snap dat het bereiden van botten niet heel smakelijk is, helemaal als je vegan of vegetarisch bent. En ook al krijgen we niet dezelfde eigenschappen in een vegan bouillon, er zijn altijd vervangers te vinden. Zo zitten shiitake, wakame en coconut Aminos vol mineralen en voegen we extra vetten toe.

Ingrediënten:

- 35 gr Wakame (gedroogd)
- 2 Sjalot
- 200 gr Shiitake
- 1 Prei
- 3 Wortelen
- Handje boerenkool (optioneel)
- 1 el Coconut aminos
- 1 el Kokosolie of olijfolie
- 2,5 liter water
- Specerijen zoals gember, kurkuma, laurierblad, peperkorrels

Hoe maak je het?

1. Verwarm in een soeppan een lepel kokosolie of olijfolie en bak daarin de sjalot samen met eventuele specerijen die je erin wilt doen zoals gember, laurierblad, peperkorrels voor een paar minuten
2. Doe de fijngesneden prei, wortel, shiitake en boerenkool erbij en roer goed door elkaar
3. Schenk dan het water in de pan en doe de wakame en coconut aminos in de pan en breng aan de kook
4. Laat op zacht vuur pruttelen voor 1 a 2 uur.
5. Haal de bouillon door een zeef en breng verder op smaak. Maak er bijvoorbeeld een lekkere bouillon van of vries in porties in en gebruik het doordeweeks



Kitchari met bone broth

Ingrediënten voor Kitchari:

- 150 g bruine basmatirijst, quinoa, boekweit, of gierst – gewassen
- 150 g gele gespleten mungbonen (hoeft niet perse geweekt) of groene mungbonen geweekt
- 1300 ml bouillon met een deel fond (bone broth)
- 1 el ghee (of meer)
- 2,5 el Kitchari kruidenmengsel of: (1 tl gemberpoeder, 1/2 tl fenegriekpoeder (optioneel), 2 tl komijnzaad, ½ tl asafoetida (hing), 1 tl kurkuma, 1/2 tl cayennepeper, 1 tl paprikapoeder)
- 400 gram groente: je kunt alles gebruiken. Bijvoorbeeld 2 wortels en een venkel in kleine stukjes gesneden. Hardere groente zoals wortel en broccoli kunnen meegekookt worden in de kitchari of in de oven roosteren, zachte groente zoals spinazie, courgette, snijbiet, kan je apart in een pan bakken of op het einde toevoegen.
- garnering: chutney, verse kruiden, citroensap, zout en peper naar smaak toevoegen

Bereiding:

1. Snij de groente fijn
2. Verwarm in een pan (kan een grote koekenpan of kookpan zijn) een lepel ghee. Zodra dit warm is, voeg je de specerijen toe. Voeg altijd eerst de hele kruiden toe (zoals hele komijnzaadjes, venkelzaadjes), en daarna de poeders, omdat poeders sneller verbranden. Gebruik je de kitchari blend? Dan hoef je de specerijen maar heel even te roosteren voordat je de ingredienten erbij doet, zo'n 10/15 seconden is goed genoeg
3. Voeg dan de rijst en de dahl erbij en roer alles goed door elkaar, zodat de specerijen goed vermengt zijn
4. Voeg dan de bouillon of de liter water toe, en doe een deksel op de pan.
5. Na 8 minuten kan je de fijngesneden groente toevoegen. Kijk goed naar de grootte van je groente en de gaartijd van de groente. Wortelen hebben het langst nodig. Venkel wat minder, en bladgroenten bij wijze van maar 1 minuut :) Na 25 minuten is het mengsel klaar.
6. Breng het dan op smaak met verse kruiden, citroensap en extra zout en peper





Lieve vrouw,

Ik hoop dat je wat hebt gehad aan dit mini e-book. Wees niet getreurd als het je niet lukt om dit uit te voeren. Wat soms nog beter werkt dan gezonde gerechten? Een flinke scheut liefde tijdens het bereiden van je maaltijd en eten met aandacht. Het gaat stapje voor stapje.

Liefs, Fleur

P.S.

Wil jij weten wat ik nog meer doe? (Kookcursussen, begeleiding, Ayurvedische reiniging, en levensvragen beantwoorden door middel van Vedische astrologie)

Kijk dan ook eens op mijn website www.alafleur.nl of stuur me gewoon een mailtje of berichtje! Ik sta open voor al je vragen.