

CALDO DE HUESOS “EL SUPER ALIMENTO”

A través de la historia, en casi todas las culturas han estado utilizando caldo hecho a base de huesos por sus importantes propiedades nutricionales y medicinales.

Por ejemplo, la Medicina China utiliza el caldo de huesos para fortalecer los riñones, apoyar al sistema digestivo y al restablecimiento de la sangre.

También al término “Penicilina Judía” que se usa para el caldo de huesos de pollo, se utiliza para inhibir la inflamación celular y en mitigar los síntomas del resfriado.



Hacer tú propio “caldo de huesos” te asegura de que vas a obtener la máxima densidad nutricional y propiedades nutricionales para ayudar a la restauración de tú cuerpo.

El resultado de un buen caldo vendrá dado por el tiempo de cocción, mínimo 24 horas, esto ayudará a romper el tejido conectivo de los huesos con el que obtendrás un caldo rico en colágeno y minerales muy fácil de digerir y que al mismo tiempo tu cuerpo va a asimilar muy bien.

La alta cantidad de colágeno que se encuentra en el hueso va ayudar y reparar el tejido conectivo tal como: articulaciones, tendones, ligamentos, huesos y piel.

Además el caldo de huesos refuerza el sistema inmune y sobre todo el tracto intestinal, y ayuda al cuerpo a recuperarse de enfermedades y cirugías .

Cuando vayas a hacer tu “caldo de huesos” es muy importante utilizar los de mejor calidad, o sea: FRESCOS Y ECOLÓGICOS.

El “Caldo de huesos” es un alimento muy denso en minerales, proteínas y **GRASAS**.

Veamos lo que podemos encontrar en este caldo:

- **COLÁGENO:** Presente en las partes fundamentales de los mamíferos: hueso, piel, ligamentos, tendones.
- **GELATINA:** Reduce el dolor en tendones y articulaciones.
- **GLICINA:** Es un aminoácido que forma parte de la estructura de la proteína.
- **PROLINA:** Es el precursor de la formación de Colágeno
- **TUÉTANO:** Contiene muchos minerales, proteína y **GRASA**
- **UNA GRAN FUENTE DE CALCIO**
- **MAGNESIO:** Mineral presente en los huesos
- **SODIO:** Importante para el impulso nervioso, la contracción muscular y absorción de nutrientes.

Leyendo todo esto os podéis hacer una idea de los beneficios para nuestra salud de tomar un “caldo de huesos”

Recomiendo tomar el caldo con una rodaja de limón ya que la Prolina (precursor de colágeno) funciona mejor con la Vitamina C



INGREDIENTES

- Huesos de Ternera con tuétano
- Hueso de rodilla con cartílago
- 1 cebollas cortada
- 1 zanahorias cortada
- 2 tallos de apio
- 1 puerros(la parte blanca)
- Laurel, tomillo
- Un par de ajos enteros sin pelar.
- Granos de pimienta
- 3 a 4 bolitas de enebro
- 2 clavos de olor
- 4 c/s de vinagre de manzana
- 3 a 4 litros de agua (llenar la olla)
- NOTA: patitas de pollo si las encontráis.

PREPARACIÓN

1. Poner todos los ingredientes dentro de la olla y llenar de agua, es muy importante usar agua filtrada o de botella tipo Bezoya
2. Añadir 4c/s de vinagre de manzana, este ayudará la extracción de los minerales del hueso.
3. Dejar hervir un mínimo de 24 horas hasta 30 en una olla de cocción lenta.
4. Cuando el caldo este hecho colar con un colador fino y ponerlo en tarros aptos para la congelación. En la nevera se conserva unos 5 días y en el congelador 6 meses.

