

# Helende Kippenbouillon

Echte bouillon, is getrokken van botten en bevat zeer hoogwaardige voedingsstoffen en ware superfood! In vroeger tijden heel gebruikelijk, maar tegenwoordig gebruikt vrijwel iedereen een bouillonblokje, maar dat staat niet in verhouding tot de goede en heilzame stoffen die in echte bouillon zit.



Uit onderzoek is gebleken dat kippenbouillon een anti-virale werking heeft en griep en verkoudheden kan verkorten en de ernst van de symptomen kan beperken.

Naast allerlei mineralen (vooral calcium en magnesium) en sporenelementen bevat bouillon een aantal belangrijke aminozuren:

- Alanine (goed voor spieropbouw en verhoogt de weerstand)
- Proline (voor gezonde huid, haren, nagels en kraakbeen)
- Glycine (helpt bij ontgiften en vetvertering)
- Glutamine (opbouw slijmvliezen in darmen en versterkt het immuunsysteem)

De botten zullen in het kokende water langzaam hun mineralen en andere voedingsstoffen af gaan geven, vooral als het water enigszins zuur is gemaakt door er een scheut (appel)azijn of citroensap aan toe te voegen.

## Recept voor echte kippenbouillon

- 4 (biologische) kippenpoten en 4 kippenvleugels
- 1 ui (met schil)
- 1 geschilde winterwortel
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel peper
- 4 kruidnagels
- 2 knoflooktenen (met schil)
- 1 liter water
- 1 eetlepel (appel)azijn of citroensap

Doe alle ingrediënten in een grote pan. Laat rustig aan de kook komen en 5 uur op de laagste stand koken. Haal alle ingrediënten uit de bouillon m.b.v. een zeef. Voeg de stukjes kip (van de botten) weer toe. Breng op smaak met flink wat keltisch zeezout of himalaya zout toe. Nu heb je een basis welke voor allerlei soepen gebruikt kan worden of als drinkbouillon voor een maaltijd!

In de koelkast kun je bouillon ongeveer een week bewaren in een glazen pot. Wil je het voor een langere periode bewaren, is invriezen een goede optie.