



Krachtbouillon

De zogenaamde bottenbouillon is bezig aan een heuse comeback en dat is niet voor niks! De enorme hoeveelheid mineralen, vitamines, vetzuren en collageen die deze soep rijk is, zijn een boost voor je lichaam. Dagelijks een kopje van deze bouillon is een mooie manier om je immuunsysteem te ondersteunen in de koudere maanden van het jaar en ook is deze bouillon waardevol bij herstel na ziekte. In de Traditionele Chinese Geneeskunde wordt deze soep veelvuldig voorgeschreven om de energie te versterken en om het Bloed te vitaliseren. Het maken van deze bouillon is eenvoudig, maar neem er wel de tijd voor. Gebruik je grootste soeppan, ik ga bij het recept uit van 8-10 liter inhoud.

Ingrediënten:



Het liefst zoveel mogelijk biologisch:

- ca 1- 1,5 kg kip met botten (of ca 1 kg kippenkarkassen)
- 1 eetl. appelazijn
- 1 ui gesneden
- 1-2 preien in ringen
- 0,5- 1 kg winterpeen in stukjes
- 1/2 – 1 struik bleekselderij in stukjes
- 4-6 teentjes knoflook, uitgeperst
- 3 eetlepels geraspte gemberwortel
- 1-2 eetlepels gedroogde lavas
- 2-3 blaadjes laurier
- evt 1 engelwortel (ook bekend als Angelica Sinensis of Dang Gui, te verkrijgen bij de Chinese supermarkt)
- ½-1 eetlepel kurkumapoeder
- Beetje gemalen (zwarte) peper

Bereiding:

(Als je de tijd hebt, kan je een avond voor het koken van de soep je pan met wat water de kip en de appelazijn alvast in de koelkast klaarzetten, om het collageen uit de botten los te maken)

- 1) Vul de pan met alle ingrediënten (inclusief het eventuele water van de avond ervoor) en vul hem met water tot ca 5 cm onder de rand. Breng de pan met ingrediënten aan de kook en laat dit een uur zachtjes doorkoken. Laat de bouillon wat afkoelen en giet nu met behulp van een vergiet de bouillon in een andere pan en zet dit opzij. *Dit is de eerste batch die vooral de kracht van de groenten bevat.*
- 2) Aan de groenten en botten zit nog heel veel smaak en in de botten zit nog haast alle kracht. Daarom vul je de pan met groenten en de kip opnieuw met water tot alles onder water staat. Vervolgens kook je de groenten een tweede keer in nieuw water. Dit laat je minimaal 6 uur op het vuur pruttelen en/of voor de nacht op een warmhoudplaatje laten. De ontstane bouillon giet je bij de eerste basis. *Hier zit de kracht van de botten in.*
- 3) Zelf herhaal ik het proces vaak nog een 3^e keer, maar dan kook ik het water heel kort. Dan kijk ik of er dan weer een mooie bouillonkleur ontstaat, maar soms wordt hij bij de 3^e keer troebel en dan gebruik ik dat niet meer.
- 4) Als je alle delen bouillon bij elkaar hebt gedaan, breng je dit nog eenmaal aan de kook en laat je hem daarna afkoelen. De bouillon kan je per portie invriezen (ik vries alles in per ½ liter).
- 5) Nu heb je een mooie voorraad krachtige, zoutloze bouillon die je als basis voor soep of bijvoorbeeld in de risotto kan gebruiken. Of neem om energie op te bouwen een maand lang dagelijks een kopje van dit elixer. Voor de smaak kan je hem aanvullen met wat (kruiden)zout.

Gezondheid!!