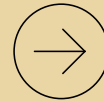


# Krachtbouillon

Boost je immuunsysteem met deze heerlijke bouillon!



Vorbereiding 30 min  
Kooktijd 8-24 uur



*Uit het boek: Oosterse Wijsheid in een Westers leven, Waardevolle inzichten & Praktische toepassingen, door Laura van Loon*

## Ingrèdienten

voor ca 10 liter bouillon

- ca 1 kg kip met botten (of ca 0,5-1 kg kippenkarkassen, verkrijgbaar bij de poelier)
- 1 eetl. appelazijn
- 1 ui gesneden
- 1-2 preien in ringen
- 0,5- 1 kg winterpeen in blokjes
- 1 struik bleekselderij in stukjes
- 4-6 teentjes knoflook, uitgeperst
- 3 eetlepels vers geraspte gember
- 1-2 eetlepels gedroogde lavasblaadjes (of 1 theelepels poeder)
- 2-4 blaadjes laurier
- 1-2 stukken engelwortel \*
- ½ eetlepel kurkumapoeder
- Beetje zwarte peper

\* te koop bij de Chinese supermarkt onder de naam Angelica Sinensis of Dang Gui (当归)  
(Eventueel kan het recept zonder engelwortel gemaakt worden.)

Het recept is zonder zout, dat kun je naar behoefte toevoegen als je de bouillon gaat gebruiken.

# Bereiding

De bereiding is eenvoudig, maar neem er de tijd voor

## Benodigdheden

- Je grootste soeppan liefst 6-10 liter inhoud
- Een vergiet
- extra pannen om tussentijds de bouillon in te bewaren

## Plan van aanpak

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

Let op: Je trekt meerdere keren een bouillon van dezelfde ingrediënten. De bouillon die klaar is zet je opzij in een grote pan.

1) Vul de pan met alle ingrediënten (inclusief het water van de avond ervoor) en vul hem met water tot alle ingrediënten een aantal centimeter onder water staan. Breng de pan met ingrediënten aan de kook en laat dit een uur zachtjes doorkoken. Laat de bouillon een beetje afkoelen en giet met behulp van een vergiet de bouillon in een andere pan. Dit is de eerste batch die vooral de kracht van de groenten bevat.

2) In de botten zit nog bijna alle kracht en ook in de groenten zit nog veel smaak. Daarom vul je de pan met groenten en de kip met nieuw water tot alles onder water staat. Vervolgens kook je dit een tweede keer. Deze ronde laat je het geheel nog minimaal acht uur pruttelen, om de mineralen uit de botten in de bouillon te trekken. De ontstane tweede batch bouillon laat je een beetje afkoelen en voeg je bij de eerste batch.

3) Je kunt het kookproces nog een derde keer herhalen met vers water om de laatste mineralen uit de groenten en botten aan het water over te dragen. Zorg dat de groenten en botten weer net onder water staan en breng het geheel voor een half uur aan de kook. Kijk of er weer een mooie bouillonkleur ontstaat. Soms wordt het water tijdens de derde keer troebel, dat gebruik je niet meer.

4) Als je alle delen bouillon bij elkaar hebt gedaan, breng je het geheel nog eenmaal goed aan de kook, dit vergroot de houdbaarheid van je bouillon. Daarna laat je de bouillon helemaal afkoelen voordat je hem in porties kunt invriezen.

Je hebt nu een mooie voorraad krachtige, zoutloze bouillon die je als basis voor soep of bijvoorbeeld in een gerecht als risotto kunt gebruiken. Deze bouillon is ook geschikt om als kuur te gebruiken, om je immuunsysteem te ondersteunen. Neem hiervoor een maand lang dagelijks een kopje van dit elixer. Voor de smaak kun je (kruiden)zout toevoegen.

Op je gezondheid!