Balsam für Körper, Geist und Seele. Ein altes Hausmittel wiederentdeckt. Die gute Knochenbrühe!

Die gesundheitlichen Vorteile einer Knochenbrühe möchte ich Euch empfehlen. Und in meinem nächsten Blogbeitrag werde ich Euch einige tolle Rezepte mit Knochenbrühe vorstellen!
Sie ist für uns essentiell, Knochenbrühe wird unter anderem als altes Heilmittel bei Osteoporose, Knochenbrüchen, Infekten sowie Cellulite empfohlen. Die Knochenbrühe hat ausserdem die Kraft Paradentose, Gicht, Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen, zu lindern.

Knochenauswahl und Herstellung der Knochenbrühe

Ihr braucht folgende Knochen vom Rind und/oder Kalb, um eine qualitativ hochwertige Knochenbrühe herzustellen:

Ochsenschwanz, Fleischknochen, Sandknochen, Querrippen, Markknochen, Beinscheiben vom Rind oder Kalb.



Rindermarkknochen und Limetten



Rindermarkknochen, Limetten und kaltes Wasser



Jetzt simmert die Knochenbrühe seit 10 Stunden



Die fertige Knochenbrühe eingeweckt in Schraubverschlussgläsern

Wenn es geht in Bioqualität oder Ihr geht zu Eurem Metzger des

Vertrauens, der Euch Auskunft darüber geben kann, woher er sein Rind und/oder Kalb bezieht. Bei Freiland-Rindern und Kälbern ist die Nährstoffdichte im Fleisch und in den Knochen um ein vielfaches höher, als bei Tieren die nie Tageslicht sehen, nur im Stall aufwachsen und bei denen das Futter Inhaltsstoffe hat, die wir in einer gesunden, qualitativ hochwertigen Knochenbrühe nicht haben wollen.

Mengenverhältnis:
500 Gramm Knochen plus 1 Liter Wasser plus 1 geviertelte Limetten oder/und Zitronen = kleine Menge Knochenbrühe, ca. 750 ml Knochenbrühe.

Die Knochen werden in einen Topf gegeben, mit weichem oder gefiltertem kalten Wasser sowie mit ein bis zwei geviertelte Limetten oder/ und Zitronen bedeckt um die Knochen mindestens 12-24 Stunden im Wasser mit den Limetten oder/und Zitronen simmern zu lassen. Den Schaum auf der Brühe solltet Ihr abnehmen. Nach ca. 12-24 Stunden wird die Knochenbrühe abgeseiht. Dazu lege ich ein Mulltuch in meinen Durchschlag (siebähnliches Küchengerät) und filtere dadurch alle Schwebstoffe in der Knochenbrühe heraus.

TIPP:
Bitte nehmt Zitronen und/oder Limetten, obwohl es in den Knochenbrühe Rezepten immer wieder heißt, man solle Essig nehmen. Die Säure der Zitrone und/oder Limette entzieht den Knochen die Mineralstoffe. Essig hat den Nachteil, dass er zwar auch Mineralien löst, aber auch Glutamate. Wer mit Glutamaten Schwierigkeiten hat, sollte auf alle Fälle Zitronen und/oder Limetten statt Essig verwenden. Essig habe ich aus meiner Küche verbannt und fahre ganz prima damit. Bis heute habe ich Essig nicht einmal vermisst!

Suppengrün, oder anderes Gemüse hat bei dem langen Kochvorgang nichts in der Knochenbrühe zu suchen. Die Vitalstoffe des Gemüses sind nach so langer Kochzeit längst zerkocht. Der Geschmack der Knochenbrühe wird einzig aus den Knochen gewonnen.

Aufbewahrung
Ihr könnt die fertige Knochenbrühe heiß in Schraubgläser füllen und

Einwecken, oder abgekühlt eine gute Woche im Kühlschrank aufheben, oder Ihr friert die erkaltete Knochenbrühe in Portionen ein, so hält sie sich gut ein Jahr und Ihr habt immer einen Vorrat im Haus.

Damit könnt Ihr leckere Suppen zubereiten, Soßen aufwerten, Ihr könnt darin Gemüse dünsten oder sie einfach so trinken. Versucht bitte einmal, über einen längeren Zeitraum, morgens eine Tasse warme Knochenbrühe zu trinken. Ihr werdet nach kurzer Zeit eine positive Veränderung in Eurem Körper spüren.

Warum Knochenbrühe?

Ein Mangel an Vitalstoffen, die unser Körper dringend für die Gesunderhaltung unserer Gelenke und besonders für die Produktion unserer Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere) benötigt, äußert sich darin, dass unsere Gelenke austrocken und der Verschleißprozess beginnt dann mit schmerzenden und immer steifer werdenden Gelenken.

Durch den Verzehr von Knochenbrühe haben wir es in der Hand, ganz einfach diesen Prozess zu verzögern und dadurch bis ins hohe Alter schmerzfrei zu leben.

Die Knochenbrühe enthält die Aminosäuren Prolin und Glycin, ein sehr wichtiger Bestandteil des Kollagens. Dieses Kollagen ist wichtig für die Gesundheit von Zähnen, Haaren, Haut, Sehnen, Knorpel, Knochen und Gelenken. Ausserdem regen Glycin und Prolin das Immunsystem an und können Infektionen abschwächen.

Bei einem Mangel an den Aminosäuren Glycin oder Prolin werden als erstes Kollagene, die in unseren Knochen und Gelenken enthalten ist, abgebaut.

Die Aminosäure Glycin spielt eine wichtige Rolle bei den folgenden Prozessen in unserem Körper:
– beim Hämoglobinstoffwechsel (Hämoglobin transportiert den Sauerstoff im Blut)
– bei der Bildung von Kreatin (brauchen die Muskelzellen als Energielieferant)
– für das Zusammenspiel mit der Gallensäure, welche wichtig für den Fettabbau ist

– Glycin ist wichtiger Bestandteil des Proteins (Eiweiß) Glutathion, welches im Körper als Antioxidants arbeitet und so als Radikalenfänger in unserem Körper arbeitet.
– Glycin wird als Bestandteil für unsere DNA benötigt, ausserdem hilft uns Glycin bei der Regulierung unseres Blutdrucks und kann uns bei Gicht, Arteriosklerose, Arthrose und Osteoporose unterstützen.
– Prolin unterstützt den Prozess, die Arterien vor Verkalkung zu schützen und beugt so Herzerkrankungen vor. Die aus Prolin im Körper gebildete Aminosäure Hydroxyprolin wirkt sich dämpfend auf entzündliche Vorgänge in unseren Gelenken aus.

Sowohl Glycin als auch Prolin haben keine toxische Wirkung, daher könnt Ihr Glycin und Prolin über eine gute Knochenbrühe unbedenklich dem Körper zuführen um die positiven Effekte aus einer Knochenbrühe zu nutzen. In unserem Gewebe, Knochen und Knorpel ist Prolin und Glycin in einer hohen Konzentration enthalten. Mangelt es uns an diesen beiden Stoffen, merken wir es sehr schnell daran, dass uns unsere Gelenke weh tun.

Glycin und Prolin enthalten überdies die für uns so wichtigen Mineralstoffe wie: Calcium, Magnesium und Phosphor.

Weiterhin enthält Knochenbrühe Chondroitin und Glucosamin. Beides sind Bestandteile von Knorpel und Sehnen, die durch den langen Kochvorgang in die Brühe gelöst werden.

Knochenbrühe enthält eine Vielzahl von Mineralien in leicht absorbierbarer (gute Aufnahme und Verwertung durch unseren Körper) Form, die wir durch unsere denaturierte Ernährung nicht mehr in ausreichender Form aufnehmen.

Knochenbrühe enthält ausserdem Kollagen und andere Anti-Aging- und Cellulite Nährstoffe, einschließlich Glucosamin und Chondroitin. In der Knochenbrühe sind diese Nährstoffe sogar mehr als in anderen Nahrungsergänzungsmitteln enthalten.

Ausserdem stärkt Knochenbrühe unser Immunsystem und heilt unsere Darmschleimhaut.

Alternativ zur Knochenbrühe könnt Ihr auch folgendes Produkt verwenden:

„Produktinformationen „Kollagen Hydrolysat Collagen 1000g Vorratsbeutel“

manako ® Kollagen-Hydrolysat Collagen 1000g Vorratsbeutel

Das manako ® Kollagen Hydrolysat Pulver wird durch enzymatische Spaltung von Kollagen gewonnen und wird so zu einem hellen, weißgelben wasserlöslichen Pulver, das hauptsächlich Protein-Bausteine sog. Peptide enthält. Peptide kann der menschliche Körper besonders gut und schnell aufnehmen. Eiweiß dagegen muss der Körper erst mühsam in Peptide zerkleinern.

Manako Kollagenhydrolysat stellt daher eine schnell verfügbare Eiweiß- und Energiequelle dar. Die schnelle Auffüllung der Speicher ist besonders für Sportler interessant.

Anders als bei anderen Proteinen besteht bei Kollagenhydrolysat praktisch kein Allergenrisiko und es lassen sich klare, geschmacksneutrale Getränke damit herstellen. Daher ist die Anwendbarkeit unseres Pulvers riesengroß, z.B. zur Proteinanreicherung in diätetischen Lebensmitteln und Getränken.

Kollagen als solches ist ein extrazelluläres Strukturprotein, also ein Eiweiß, das für die Festigkeit und die Flexibilität des Bindegewebes verantwortlich ist. Es macht 25 % bis 30 % des menschlichen Proteinvorkommens aus und ist vor allem in Knochen, Zähnen, Knorpel, Sehnen, Bändern und in der Haut zu finden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Für Kinder unzugänglich aufbewahren!

Wir achten für Sie auf Qualität:

Unser Hersteller produziert das hochreine Kollagenhydrolysat von gesunden Rindern, die auch zum menschlichen Verzehr freigegeben sind.

Die Herstellung erfolgt gemäß den EU- Hygieneverordnungen Nr. (EG) Nr. 852/2004 über Lebensmittelhygiene sowie Nr. 853/2004 mit spezifischen Hygienevorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs.“

Quelle: Kollagen von Makana

Kollagenhydrolysat hat folgende Wirkung:
Es fördert den Aufbau des Knorpels
Stärkt die Kraftentwicklung
Schmerzen und Steifheit im unseren Gelenke werden gelindert

Unsere Vorfahren habe über die Nahrung mehr Kollagen durch ihre Ernährung aufgenommen, als wir heute mit unserer industriell hergestellten, denaturierten Ernährung. Damals wurde das ganze Tier z.B.: ein Rind verwertet. Wir bevorzugen heute das Muskelfleisch, Knochen sind bei uns heute Abfall.
Wie wichtig Kollagen ist, habe ich Euch hier aufgezeigt. Also – back to the roots – zurück zu unseren Wurzeln es wird unser Schaden nicht sein.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung