

KRACHTIGE & HELENDE RUNDERBOUILLON

6 koppen



INGREDIËNTEN EN BEREIDING

Benodigheden: een pan van 2,5 liter, spaan en een zeef.

Kook 1,5 ltr water met 500 gr runderschenkel en 2 mergpijpjes. Schep het eerste kwartier meerdere keren het schuim van het kookwater. Laat dit 48-72 uur, op een heel zacht vuurtje trekken zodat er telkens een paar belletje naar boven borrelen. Controleer dit elke 4 uur even.

Ná 48-72 uur bevindt de kracht van het bot in de bouillon. Het merg is vanzelf naar boven geborrelt, deze schep je uit het water en kun je direct eten. Als je de stofwisseling hebt van een Eskimo dan vind je dit lekker. [Wil je meer weten over jouw stofwisseling? >>](#)

Zeef de bouillon door de zeef en breng deze weer terug in de (schoongemaakte) pan en laat nog 1 uur heel zachtjes koken met onderstaande kruiden en specerijen:

Aarde : wortel, shiitake (gedroogd), 1 blokje bouillon naar smaak

*Metaal : ui (met schil, wél gewassen), rode ui (met schil), kardemon, vers stukje gember
(met schil), laurier, kruidnagel, 1 teen knoflook*

Water : 1 theelepel zout, kombu

Hout : peterselie, paar druppels (wijn)azijn

*Vuur : kurkuma (vers), Foelie (een klein stukje anders wordt de drank té bitter),
2 jeneverbessen*

Haal alle ingrediënten na 1 uur eruit, zeef de bouillon wederom en je hebt een geneeskrachtige drank.

TIP

Je kunt ook een bouillon maken van een kipkarkas (hout) i.p.v. de runderbot.

Rundvlees is thermisch neutraal en bouwt Qi (energie) op. Kip is verwarmend en bouwt yang op. Indien je onrustig bent en geen goede nachtrust hebt gaat de voorkeur uit naar rund.



Drink elke dag een glas met deze warme bouillon, 16 uur is een mooie tijd. Ben je herstellende van ziekte, een operatie of een griep neem dan 2 glazen per dag (in de ochtend en middag een).

Geniet van deze geneeskrachtige drank, je voelt het direct in je lichaam & geest.

TIP: maak 2 keer de hoeveelheid en wek de drank in potten: giet de gekookte bouillon in goede wekflessen en wanneer deze is afgekoeld is deze enkele weken houdbaar in de koelkast.

AANBEVOLEN BIJ

- herstel van ziekte, na operatie, bevalling en burn-out
- lekkende darm, ontstekingen, verkoudheid, griep
- slijm en damp in lichaam
- ondergewicht
- nervositeit en slaapproblemen
- Yin en yang tekort



SMAKELIJK!

EFFECT

- versterkt maag en milt
- basis voor een goede spijsvertering
- verbetert immuunsysteem darmwand, huid en gewrichten
- geeft kracht, merg = Jing
- bouwt Qi op
- drijft ontstekingen af

AANVULLEND INFORMATIE

Krachtige Runderbouillon met helende extracten van kruiden en specerijen. Deze drank is effectief om je lichaam & geest te voeden, vooral tijdens de herfst en wintermaanden. Neem elke dag een klein glas, zo rond 16 uur zodat je (weer) op kracht komt en op deze manier niet grijpt naar koek, chips, kaas of andere snai-producten. Denk ook aan het merg (zeer voedend voor de Jing) wat je op kunt eten, indien je een stofwisseling hebt van een Eskimo dan vind je dit zeker lekker! Heb je een stofwisseling waarbij je weinig vet nodig hebt, zeef de soep dan door een schone doek. Zelf gebruik ik altijd een hydrofiele doek.

Ga vandaag nog met je boodschappenbriefje naar een goede slager en groenteboer.....

Als je als vegetariër wél vis eet kun je bij een goede vis-speciaalzaak (vaak krijg je dit gratis mee) graat, vissenkop kopen en er bouillon van trekken in plaats van het bot van een viervoeter. Vissengraat en bot is erg Yin voedend.

KOKEN MET 5 ELEMENTEN IS EEN VOEDENDE CYCLUS

HOUT wakkert VUUR aan; de as van vuur maakt AARDE, de mineralen uit aarde vormen METAAL, metaal zet zich voort in WATER en water voedt weer HOUT en daarmee is de cirkel rond. Dat is ook wat de ingrediënten met elkaar doen: ze versterken/voeden elkaar én daarmee jou!

"laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding"

Hippocrates