

ГОТОВИМ ЦЕЛЕБНЫЙ ГАПС БУЛЬОН 🍲

Как мы поняли, тема гапс бульона многим очень интересна. Поэтому незамедлительно рассказываем, как его готовить правильно! Долго описывать пользу не станем, это очень обширная тема. Скажем в кратце:

- бульон лечит синдром дырявого кишечника (основная причина всех существующих аллергий)
- укрепляет суставы
- лечит язву и гастрит
- очищает организм от токсинов
- насыщает многими очень важными минералами, как кальций, фосфор, магний и калий
- укрепляет волосы, кости и ногти
- омолаживает организм, в том числе и кожу (благодаря наличию в бульоне гиалуроновой кислоты и коллагена - да-да!).

Это было коротенько, в общем. Ну вы поняли теперь, почему нас в детстве поили куриным бульоном при простуде 🤒

Но на самом деле, просто сварить кости в воде не достаточно, чтобы получить максимально эффективное лечебное средство для всей семьи.

✂️ Поэтому сохраняйте рецептик. К слову, он очень прост!

Что возьмем для бульона:

- кастрюля
- кости, сухожилия, потроха
- морская или гималайская соль
- столовая ложка яблочного уксуса или лимонного сока
- вода
- специи - черный перец горошком, зира, куркума, кориандр - по желанию на вкус
- морковь, лук, сельдерей, корень петрушки, чеснок - добавьте при желании то, что из этого есть по 1 штучке, но не обязательно.

Готовим:

✓ Заливаем кости водой и на огонь. Варим после закипания минут 15-20, сливаем воду, промываем кости и кастрюлю. Если мясо не фермерское, то повторите данную манипуляцию с кипячением еще раз, чтоб вышли все антибиотики и прочая дрянь.

✓ Теперь заливаем водой и ставим на огонь, сразу добавляем уксус или сок лимона. Пропорции воды и костей на глаз. Нужно, чтоб был хороший навар. Уксус необходим для лучшего извлечения минералов из костей. Он не портит совершенно вкус бульона, не волнуйтесь.

✓ Добавляем все дополнительные ингредиенты, которые вы решили использовать для бульона.

✓ Варим на самом медленном огне, чтоб вода едва колыхалась, 12-24 часа. Если есть мультиварка, можно поставить после закипания на режим "томление". Но часы естественно вручную потом добавлять на таймере по мере необходимости.

✓ Когда бульон сварится, вооружитесь ситом, его нужно процедить. Если на костях было мясо, мелко покрошите его в бульон. Туда же отправьте костный мозг, пропущенный через сито. Также перетрите при желании все сваренные корешки.

Гапс бульон готов! Можете использовать его сразу, а можете разлить по небольшим емкостям и заморозить.

Варите на нем супы или овощные рагу. Или пейте просто так. Если бульон очень концентрированный, просто разбавляйте его водой во время готовки блюд.

Будьте здоровы! И не забывайте ставить лайк, если пост был вам полезен. Мы старались 🥰