



Rezept Knochenbrühe

- Knochen wie Bsp. Karkassen, Hälse, Rinderknochen, Kalbsknochen, Markknochen etc. (dürfen auch etwas Fleisch noch dran haben, es sollten unbedingt Gelenkknochen mit Knorpel dabei sein)
- mit Wasser im Topf überdecken
- 1/4 Tasse Apfelessig (am besten naturtrüb) hinzufügen (der Essig sorgt dafür, dass den Knochen die Minerale gründlicher entzogen werden)
- etwas Zitronensaft hinzufügen
- ca. 15min einwirken lassen
- Gemüse (Bsp. Karotten, Kohl, Süßkartoffeln, Sellerie) und evtl. Obst (Bsp. Apfel, Zitronen) hinzufügen
- es kann auch Kräuter (Bsp. Petersilie) oder Knoblauch hinzugefügt werden
- zum Kochen bringen und während 8-24h köcheln lassen (Um wirklich alle Nährstoffe aus den Knochen zu gewinnen, sollten Sie die Knochen **am besten 24 Stunden** lang köcheln lassen. Wenn es nur 8 Stunden sind, ist das auch keine Katastrophe, aber je länger, je lieber. Wenn die Brühe in abgekühltem Zustand geleeartig ist, haben Sie es richtiggemacht.)
- Knochen & Gemüse herausnehmen und absieben
- evtl. etwas Kurkuma, Petersilie, Ingwer, Oregano, Thymian, Basilikum je nach Bedarf hinzufügen
- Saft von 1-2 Zitronen hinzufügen

Sie können die Brühe in kleinen Behältern einfrieren. Im Sommer können Sie auch Hunde-Eis daraus machen, indem Sie die Brühe in einen Eiswürfelbehälter füllen und nach Bedarf servieren. Im Kühlschrank hält sich die Brühe ca. vier Tage.

Sie können also ganz nach Ihren Bedürfnissen eine Knochenbrühe aufsetzen. Während dem Kochen lösen sich die Kollagen aus den Knochen und gehen in die Brühe über. Die Brühe ist sehr stärkend und nahrhaft auch nach TCM Sicht durch das lange Kochen.

Knochenbrühe ist gut für die Gelenke

Wie gesund die Gelenke sind, hängt vom Kollagen-Gehalt der Bänder, Sehnen und den jeweiligen Knochenenden ab. Kollagen ist ein wesentlicher Bestandteil des Bindegewebes und gehört zu einer großen Gruppe von Biomolekülen, zu denen auch Glykosaminoglykane gehören. Knochenbrühe ist voller Glykosaminoglykane – eine davon könnte Ihnen bekannt vorkommen: Das Glukosamin. Knochenbrühe enthält nicht nur phänomenal hohe Mengen an Glukosamin (wichtiger Baustein des Knorpelgewebes), sondern auch noch weitere Gelenkschutz-Verbindungen wie Chondroitin (stärkt die Widerstandsfähigkeit des Knorpels) und Hyaluronsäure (wirkt als Schmiermittel bei allen Gelenkbewegungen).



Caroline Sperling
Zertifizierte Ernährungsberaterin
www.ernaehrungsberatung-hund.net
info@ernaehrungsberatung-hund.net
Mobil +49 – 177 – 542 66 91

Knochenbrühe unterstützt die Leber bei der Entgiftung

Die Leber ist das zentrale Organ des gesamten Stoffwechsels und zuständig für den Abbau von Giften des Körpers und der Regulierung des Vitamin- und Spurenelementstoffwechsels. Die Leber unserer Hunde wird immer wieder stark beansprucht durch Teppiche und Fußböden, die mit scharfen Reinigungsmitteln behandelt wurden, Futtermittel mit synthetischen Inhaltsstoffen, Entwurmungsmitteln, Flohmitteln und Spot-Ons, Antibiotika, Impfungen etc. Die ausgeprägte Fähigkeit der Leber, sich zu regenerieren steigt mit dem Vorhandensein der Aminosäure Glycin. Und nun raten Sie, worin haufenweise Glycin enthalten ist? Na? Knochenbrühe!

Knochenbrühe unterstützt eine gesunde Verdauung

Die Darmwände verfügen über Millionen winziger kleiner „Löcher“, durch die verdaute Nährstoffe in den Körper gelangen. Stress, schlechte Ernährung und bakterielle Überwucherungen können dazu führen, dass diese „Löcher“ zunehmen oder größer werden – das nennt man eine „durchlässige Darmwand“. Eine durchlässige Darmwand führt dazu, dass Dinge in den Körper gelangen, die dort nicht hingehören, wie Gifte oder Hefen. Der Körper erkennt diese unverdauten Partikel als Invasoren und wehrt sich dagegen: Auf diese Weise entstehen Allergien und Futterunverträglichkeiten. Knochenbrühe ist randvoll mit einer zähen Substanz, die die Darmwände ausschmiert und diese „Löcher“ zuschmieren kann: Gelatine!

Knochenbrühe ist eine hervorragende Nahrung für kranke oder rekonvaleszente Hunde

Hatten Sie schon einmal das Problem, einen Hund nach schrecklichem Durchfall wieder an feste Nahrung zu gewöhnen? Oder einen Hund, der sich von langer Krankheit erholen sollte, aber irgendwie keinen Appetit hatte und dringend mehr Nährstoffe benötigte? Knochenbrühe ist die Antwort! Ein hoher Anteil an tierischer Gelatine in der Nahrung kann den Bedarf von fleischlichem Protein um ca. 50% ersetzen. Knochenbrühe ist außerdem eine hervorragende Quelle von wichtigen Mineralen und kann das Immunsystem stärken. In Knochenbrühe ist ein hoher Anteil der Aminosäure Glycin enthalten, das die Verdauung unterstützt, indem es die Synthese von Gallensalzen und die Aussonderung von Magensäure reguliert.

Tipp:

Bei älteren Vierbeinern empfehle ich immer eine Suppe vorportioniert im Gefrierschrank zu haben.

Wichtig: Sollte es dem Tier nicht besser gehen, ersetzt sie nicht den Gang zum Tierarzt oder Tierheilpraktiker.

Alles Gute für Sie und Ihr Tier wünscht Ihnen

Ihre

Caroline Sperling