



Caldo de huesos y verduras de aprovechamiento

Estamos en la semana del cuidado de nuestra mucosa digestiva e intestinal, y para ello, nada como darse un homenaje con este **Caldo de huesos y verduras de aprovechamiento**, de gran riqueza remineralizante y de puro aprovechamiento.

A diferencia del [Caldo vegano reparador del intestino](#), éste lo vamos a hacer a fuego muyyyyy lento y junto con un buen vinagre probiótico de manzana sin pasteurizar (o limón) para extraer y que pase al agua, todo el colágeno de los huesos y cartílagos.

Yo uso una olla de cocción lenta «slow cooker» que al ser eléctrica, me permite hacer cocciones lentas de 24 y 48 horas seguidas, sin tener que estar pendiente del fuego, y pudiendo así seguir con mis tareas del día. Una maravilla,

pero puedes hacer esta receta con una olla grande y normal, simplemente vigilando con mayor frecuencia el fuego.

Gracias a su contenido en condroitina, glucosamina y en minerales como el calcio y el magnesio, ésta pócima medicinal va a mimar todos nuestros **tejidos (piel, cabellos y uñas y mucosas), articulaciones y huesos**. También va a favorecer la reparación de todo **intestino permeable, irritable y excesivamente poroso**, sumando bienestar para nuestras células y bacterias.

Un Caldo de huesos y verduras de aprovechamiento económico y 100% recomendable para quién quiera mimar su epicentro: microbiota intestinal y su hogar.

¿Listos para recuperar la integridad de nuestra gran barrera protectora? Allá vamos...

Ingredientes para el Caldo de huesos y verduras de aprovechamiento

- 1,5 kg de huesos (de pollo o de ternera de pasto ecológicos)
- 2 c.soperas de vinagre de manzana sin pasteurizar , o limón en su defecto
- 2,5- 3 litros de agua (piensa que algo se reducirá)
- 2 dedales de jengibre fresco
- 1 puñado de algas wakame
- 2 dientes de ajo
- 1/2 hinojo
- tallos y hojas verdes de aprovechamiento (la parte dura de los espárragos, las hojas de apio, el tallo verde de la cebolleta y del puerro...)- cuantos más, mejor –
- 1 c.sopera de tomillo seco
- 5 ramas de cilantro fresco
- 1/2 nabo fresco

Elaboración

1. Calentar el horno a 200 grados, y asar los huesos durante unos 40 minutos, hasta que queden bien dorados (así mejorarás el sabor y potenciarás su aroma). Sacar del horno y reservar (aprovecha para disfrutar del tuétano si lo hay). Puedes saltarte este paso si tus huesos proceden de restos de otra receta.
2. Colocar los huesos en la olla y añadir el resto de ingredientes.
3. Añadir el agua hasta cubrir las verduras y huesos (piensa que algo se reducirá).
4. Mezclar bien y dejar reposar unos 10 minutos.
5. Encender la olla eléctrica en modo cocción *high* y cuando empiece a hervir, bájalo al modo *low*. O en una olla normal, déjalo a fuego vivo hasta que rompa a hervir, y luego bájalo a fuego lento.
6. Una vez se haya reducido el caldo a tu gusto (yo lo dejo entre 24 y 48 horas), colarlo y dejarlo enfriar en un tupper de vidrio.
7. Llevarlo a la nevera para que la grasa pueda solidificarse y retirarla al día siguiente, es muy fácil.
8. Ya podemos consumir nuestro caldo enfriado, haya gelatinizado o no, no te preocupes por eso, todo lo bueno estará en cada cucharada.
9. A disfrutar de día como de noche

¡Reparación intestinal llena de aroma!

