



## Caldo vegano reparador del intestino

Llevamos una primavera bien movidita y con este tiempo tan inestable nada mejor que un buen caldo, ipero no uno cualquiera! Aquí te traigo un **Caldo vegano reparador del intestino** para que cuides tu mucosa intestinal (la piel interna que no ves y que recubre todo tu tracto intestinal) mientras aumentas tus defensas y desinflamas tu organismo.

Un intestino poroso y permeable es la puerta de entrada a patologías (digestivas, no digestivas y autoinmunes), además de contraer posibles déficits nutricionales por fallos en la asimilación de nutrientes. Por eso nuestra mucosa intestinal necesita mucho mimo y ayuda, aportándole lo necesario para sellar y recuperar la integridad de su propio tejido. Y para ello, el colágeno puede ser un gran aliado. A diferencia del caldo de huesos y verduras (rico en colágeno de por sí), esta versión vegetal va a favorecer

la **propia formación natural de nuestro propio colágeno**. ¿Cómo? Aportando vegetales ricos en sustancias precursoras del colágeno (prolina, treonina, glicina y lisina), junto con sus cofactores como son las vitaminas del grupo B, el magnesio, la vitamina C y el azufre.

Los alimentos son medicina, y este caldo vegano reparador del intestino actúa como una pócima repleta de bondades. Además tiene mucho de aprovechamiento, con lo que sacamos partido a nuestras verduras y reducimos residuos como en la receta de la [frittata de tallos de zanahoria](#) y mi versión del [Caldo de hueso y verduras](#) 😊

Y no solo para regenerar tu mucosa intestinal, sino también para cuidar la **belleza y elasticidad de tu piel**, y mejorar la calidad de tu salud **osteoarticular**. Si además, aportamos poder **prebiótico y probiótico**, tu microbiota se sentirá bendecida!

Así que si te parece, vamos a lío y a mimarnos a base de mucho power vegetal♣

### **Ingredientes para el Caldo vegano reparador del intestino**

- 2 hojas grandes de repollo (las externas, las más verdes)
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 1/2 hinojo
- 3 tiras de apio (tronco y hojas)
- 1 c.sopera de aceite de coco virgen
- 1 litro de agua (o más, según si queremos un caldo más diluido o concentrado)
- 1 c.sopera de tomillo en polvo
- 3 dedales de jengibre crudo
- 2 c.soperas de algas wakame
- 1 puñado de citronela (si no tenéis, no es grave)

- 7 ramas de perejil fresco
- varios tallos, hojas verdes y troncos de sobras que tengas, cuantos más, mejor (yo he usado de cebolleta, espárragos, kale, zanahorias y remolacha)
- toppings: 2 puñados de setas shiitake deshidratados (o frescos), cebollino fresco al gusto, 1 c.sopera de cúrcuma en polvo, pizca de pimienta negra, zumo de 1/2 limón y 1 c.sopera de salsa tamari no pasteurizada

## Elaboración

1. Limpiar y trocear las verduras (trozos grandes)
2. En el fondo de una olla, poner a calentar el aceite de coco y saltear unos 2 minutos todas las verduras (el repollo, ajo, cebolla, zanahorias, hinojo y apio).
3. Añadir el agua (caliente o a temperatura ambiente) hasta que queden cubiertas, y mezclar todo bien.
4. Añadir el resto de los tallos, hojas verdes e ingredientes (salvo los toppings) y más agua (hasta que quede todo cubierto) y dejar hervir durante 30 minutos mínimo (a 2 horas).
5. Dejar reposar otros 15 minutos.
6. Colar las verduras, y añadir los toppings (las setas shiitake necesitan 10 minutos para rehidratarse, dejarlas tapadas y añadir luego el resto)
7. Servir y disfrutar del poder curativo

**Puro mimo para tu mucosa intestinal**

