

## Min bästa BENBROSK/MÄRG BULJONG

1 stor eko kyckling eller 2 kg märghen fr vilt, nöt (gräsbetande). Gärna leder och fötter.

Täck med helst filtrerat vatten ca 3-4 lit.

2 msk havssalt

½-1 dl ofiltrerad äppelcidervinäger

2 stora lökar

3 vitlöksklyftor

3 morötter

4 selleristjälkar

1 msk ghee (förhöjer smaken och är läkande, men an uteslutas)

10 svartpepparkorn

5 kryddnejlika (bra mot parasiter)

Smaksätt ev med timjan eller rosmarin.

Skölj av benen och lägg dem i en stor gryta. Häll över vatten, salt och äppelcidervinäger. Låt stå ca 1 tim för att hjälpa mineralerna släppa benen. Koka upp långsamt. Skumma och sätt på låg värme. Lägg i grönsakerna och kryddor och ghee, låt koka 12-48 timmar, gärna i slowcooker. Jag brukar rensa köttet från kycklingen efter ca 1 timme för att äta det och lägger tillbaka ben, brosk för att fortsätta kokas ur. Nöt och vilt tar längre tid medan kyckling kan ha lite kortare koktid. Sila och låt den svalna. Den kan bevaras flera dagar i kylan, men förvara den gärna portionspackat i frysen. Långkok och annat som står länge bildar mer histamin vilket är onödigt att öka på. Fettet som bildas ovanpå efter det svalnat kan användas att steka i annars kan också djuren få det.

Överallt hörs idag hälsomedvetna människor tala sig varma om benmärgsbuljongens helande egenskaper. Genom att dricka en kopp om dagen kan man få starkare ben och leder, friskare mage, bättre syn och ungdomligare hy, för att bara nämna några av de positiva hälsoeffekterna. Att det blivit så populärt beror på att den innehåller mängder av nyttiga ämnen såsom vitaminer, mineraler, antioxidanter, olika anti-inflammatoriska ämnen, och inte minst, **kollagen**. Man skulle kunna säga att det är en slags supermat för kroppen, och det visste man förr.