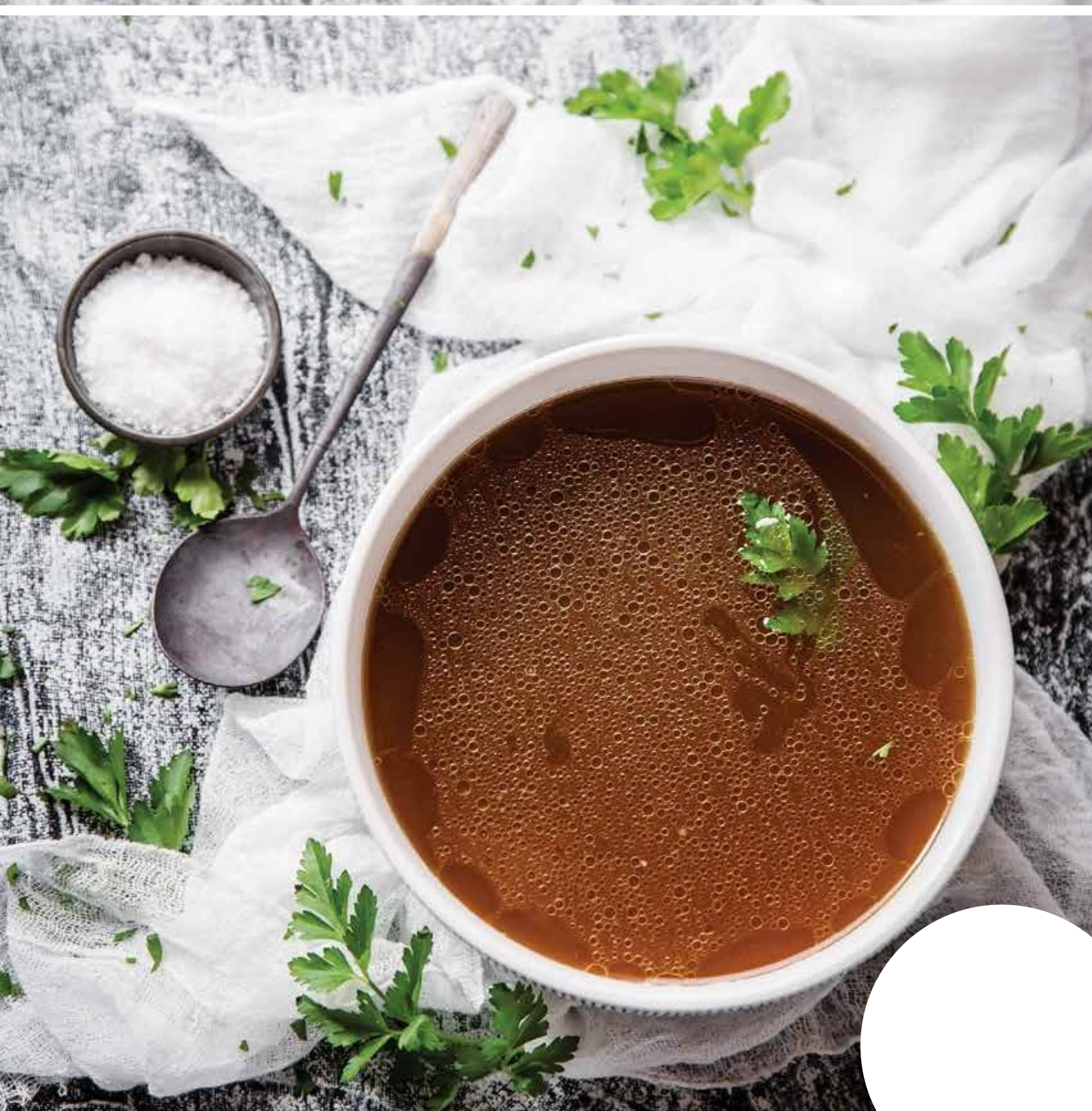


SUPA DE OASE



Beneficiile supei concentrate de oase

Principalele beneficii ale consumului regulat al supei sunt cele care se leagă direct de gelatina și colagenul obținute prin procesul de fierbere, dar și cu mineralele extrase din oase prin același procedeu de gătire – fierberea.

Oțetul ajuta la extragerea mineralelor din oase.

Conform Dr. Francis Pottenger și altor cercetători de talie mondială, gelatina ajută persoanele cu alergii și sensibilități alimentare să tolereze anumite alimente, în special laptele de vacă și glutenul.

- Gelatina care se formează în urma procesului de gătire a oaselor cu cartilaj (fierberea îndelungată, ca să fim cât mai preciși) are un rol important în îmbunătățirea felului în care funcționează intestinul subțire. Buna funcționare a acestuia este vitală pentru bunul mers al întregului sistem imunitar. Pe scurt, un intestin subțire sănătos reprezintă un factor major al unui sistem imunitar sănătos.
- De asemenea, gelatina este responsabilă și cu susținerea unei digestii sănătoase.
- Supa de oase este o sursă importantă de colagen. Colagenul este proteina cu o preponderență majoră în țesuturile umane (aproximativ 30% din total). Colagenul este unul dintre componentele principale ale pielii, tendoanelor și oaselor, precum și a cartilajelor. El are proprietăți benefice pentru sistemul imunitar, pe care îl stimulează constant. De asemenea, colagenul încetinește îmbătrânirea și deteriorarea pielii, articulațiilor și oaselor.

Beneficiile supei concentrate de oase

- Gelatina din supa de oase conține aminoacizi precum arginină, glicină, glutamină și prolină, care au proprietăți de vindecare dovedite.
- **Arginina** este necesară pentru funcționarea sistemului imunitar, vindecarea rănilor, producerea și eliberarea hormonului de creștere, ajută la regenerarea celulelor hepatice deteriorate și este necesară pentru producerea lichidului seminal la bărbați.
- **Glicina** previne distrugerea țesutului muscular, e folosită pentru producerea de săruri biliare și glutation, ajută la detoxifierea organismului de substanțe chimice și acționează ca antioxidant. De asemenea, este un neurotransmițător care îmbunătățește calitatea somnului și a memoriei.
- **Prolina** ajută la regenerarea cartilajelor și vindecarea articulațiilor, reduce celulita, face pielea mai fermă și ajută la vindecarea intestinului permeabil.
- **Glutamina** protejează mucoasa intestinală, îmbunătățește metabolismul și structura mușchilor și este un combustibil metabolic pentru celulele din intestinul subțire.

Beneficiile supei concentrate de oase

- Un alt beneficiu al colagenului provenit din supa de oase este, probabil, unul de mare interes pentru femei. **Colagenul ajută mult la reducerea celulitei, cel mai probabil din cauza faptului că ajută la înlocuirea țesutului dispărut** (celulita este, în esență, caracterizată drept lipsă de țesut conjunctiv), făcând pielea să arate mai frumoasă și mai sănătoasă
- Supa de oase **reduce simțitor durerile și inflamația**. Aceasta este perfectă pentru limitarea durerilor musculare cauzate de febră, a celor cauzate de **gută, artrită sau reumatism**. De asemenea, **minerale precum calciul și magneziul se găsesc în cantități destul de mari** în supa de oase. Ele sunt mult mai ușor de absorbite de către corp datorită consistenței lichide a supei mai sus amintite.
- S-a demonstrat că supa de oase ajută și la ușurarea unor simptome din afecțiuni medicale precum **anemia, diabetul, ulcerul, refluxul acid, boala Crohn și chiar cancerul**.

**SE POATE CONSUMA 2-3 CEȘTI PE ZI, ÎNCĂLZINDU-L
ÎNAINTE UȘOR PE FOC**

REȚETĂ SUPA CONCENTRATĂ DE OASE

PUI - sursă de collagen natural

Pentru doi litri de supă concentrate de case :

- ▶ Carcasa unui pui întreg cu gheare (1 kg de oase)
- ▶ 4 litri de apă
- ▶ 2 foi dafin
- ▶ 3 tulpini de țelină
- ▶ 3 morcovi
- ▶ 1 linguriță turmeric
- ▶ Sare de mare
- ▶ ¼ cană oțet de mere bio
- ▶ Suplimentar: picioare de pui (pentru un boost de collagen) sau coajă de ou (pentru un boost de calciu)

PROCES DE GĂTIRE

1- Se pune totul în oala și se lasă să se odihnească o oră fără căldură (în orice metodă alegi de fierbere)

Metoda fierberii lente în oala normală

Cu capac se lasă să fiarbă la foc mare, apoi se descoperă, se îndepărtează spuma, se acoperă din nou și se fierbe la foc mic timp de 12 ore. În cazul în care nu s-a evaporat multă apă, în ultima oră poți să lași descoperită oala pentru a permite supei să fie mai gelatinoasă.

Metoda oală sub presiune:

Gatit 50 de minute de când se generează presiunea.

DUPĂ CARE :

- 1- Ajustează condimentele.
- 2- Se strecoară supa, de preferință cu o strecurătoare pentru ca consistența fină
- 3- Dacă ai folosit măduvă, supa poate avea multă grăsime. Odată rece poți retrage mult din acea grăsime și depozitați-o într-un borcan pentru a o folosi ca ulei de gătit.
- 4- Dacă faci o cantitate mai mare decât o vei consuma într-o săptămână, poți congela parte din supă.
5. Rămășițele de legume rămase pot fi folosite pentru o „cremă” de legume

REȚETA DE SUPĂ DE OASE DE VITA

Pentru doi litri de supă:

- ▶ 2 kg de oase de măduvă, coadă, picioare, articulații, coastă,
- ▶ 4 litri de apă
- ▶ dafin
- ▶ 3 bețișoare de țelină
- ▶ 3 morcovi
- ▶ Pătrunjel și cimbru uscat sau ierburi fine
- ▶ Opțional: ghimbir
- ▶ Sare de mare
- ▶ ¼ cană oțet de mere bio
- ▶ Adițional: picioare de vită sau de pui (pentru mai mult colagen) sau coajă de ou (pentru un boost de calciu)

PROCES DE GĂTIRE

- 1- Așează totul în oală și lasă să se odihnească o oră, fără să aprinzi focul.
- 2- După o oră se gătește după metoda dorită.

Metoda fierberii lente în oală normală

Cu capac, aduceți la fierbere la foc mare, apoi descoperiți, îndepărtați spuma, acoperiți din nou și se fierbe la foc mic timp de 16 până la 18 ore.

Metoda oală sub presiune: Gătit 2 ore

DUPĂ CARE :

- 1- Ajustează condimentele.
- 2- Se strecoară supa, de preferință cu o strecurătoare pentru ca consistența fină
- 3- Dacă ai folosit măduvă, supa poate avea multă grăsime. Odată rece poți retrage mult din acea grăsime și depozitați-o într-un borcan pentru a o folosi ca ulei de gătit.
- 4- Dacă faci o cantitate mai mare decât o vei consuma într-o săptămână, poți congela parte din supă.
5. Rămășițele de legume rămase pot fi folosite pentru o „cremă” de legume