

# Arderea grăsimilor + ANTIINFLAMATOR

MENIUL TOAMNEI

## BONUS: REȚETĂ SUPĂ TERAPEUTICĂ DE OASE

Supa de oase este recunoscută pentru proprietățile sale terapeutice, fiind bogată în colagen, minerale și aminoacizi care pot ajuta la susținerea sănătății articulațiilor, a digestiei și a sistemului imunitar.

Ingrediente:

- 1-1.5 kg de oase (oase de vită, pui, curcan, porc sau miel – preferabil cu măduvă și articulații)
- 2 linguri oțet cidru de mere bio (ajută la extragerea mineralelor din oase)
- 1 ceapă mare (tăiată în 4 bucăți)
- 2 morcovi (tăiați în bucăți mari)
- 2-3 tije de țelină (tăiate bucăți mari)
- 1-2 frunze de dafin
- 3-4 căței de usturoi (opțional, pentru un plus de aromă și efect antimicrobian)
- 1 linguriță de boabe de piper negru
- 1 mână de pătrunjel proaspăt (adăugat la final pentru un plus de vitamine)
- Apă (suficientă pentru a acoperi oasele)
- Sare celtică (după gust)

- 1. Pregătește oasele:** Dacă folosești oase crude (în special oase de vită sau porc), este bine să le prăjești ușor în cuptor pentru 30-40 de minute la 200°C, până devin aurii. Acest pas îmbunătățește aroma supei. Dacă folosești oase de pui rămase de la un pui gătit sau curcan, poți sări peste acest pas.
- 2. Pune oasele într-o oală mare:** Transferă oasele într-o oală mare și adaugă apă, suficient de multă pentru a le acoperi complet.
- 3. Adaugă oțetul de mere:** Toarnă oțetul de mere peste oase și lasă-le să stea 20-30 de minute înainte de a pune oala pe foc. Oțetul va ajuta la extragerea mineralelor din oase.
- 4. Adaugă legumele și condimentele:** După ce oasele au stat în oțet, adaugă ceapa, morcovii, țelina, usturoiul (dacă folosești), frunzele de dafin și boabele de piper.

# Arderea grăsimilor + ANTIINFLAMATOR

## MENIUL TOAMNEI

### BONUS: REȚETĂ SUPĂ DE OASE

5. **Fierberea:** Adu amestecul la fierbere, apoi redu focul la mic și lasă-l să fiarbă lent. Pentru o supă de oase terapeutică, oasele trebuie să fiarbă:

- **Pui:** 8-12 ore
- **Vită:** 12-24 ore
- **Miel/porc:** 12-24 ore

6. **Spumează:** La începutul procesului de fierbere, vei observa că pe suprafață se formează spumă. Îndepărtează-o periodic cu o lingură pentru a clarifica supa.

7. **Adaugă pătrunjelul:** Cu 10-15 minute înainte de a opri focul, adaugă pătrunjelul pentru un aport suplimentar de vitamine și minerale.

8. **Strecurare:** După ce timpul de fierbere s-a terminat, strecoară supa printr-o sită fină sau o pânză de brânză pentru a îndepărta oasele și legumele.

9. **Răcire și stocare:** Lasă supa să se răcească, apoi transfer-o în recipiente etanșe. Poți păstra supa în frigider timp de 5 zile sau poți să o congelezi pentru o utilizare ulterioară.

#### Sugestii pentru servire:

- Supa de oase poate fi folosită ca bază pentru supe creme de toamnă, tocănițe sau consumată simplă pentru aportul de colagen și minerale. Se poate adăuga verdeață proaspătă, usturoi sau ghimbir pentru a-i spori beneficiile antiinflamatoare.

#### Păstrare îndelungată:

- Sub formă de cuburi, la congelator.

#### Beneficii terapeutice:

- **Colagen și gelatina** din oase sunt benefice pentru sănătatea articulațiilor și a pielii.
- **Aminoacizii** precum glicina și prolina susțin digestia, funcția imunitară și procesele de detoxifiere.
- **Mineralele** (calciu, magneziu, fosfor) contribuie la sănătatea oaselor și echilibrul electrolitic.