

Instructivo: Cómo Preparar Caldo de Hueso

Introducción:

El caldo de hueso es una preparación ancestral rica en colágeno, minerales y aminoácidos. Se utiliza tanto por sus beneficios nutricionales como por sus propiedades curativas para el sistema digestivo, inmunológico y articular.

Beneficios:

- Mejora la salud intestinal.
- Promueve articulaciones saludables.
- Refuerza el sistema inmune.
- Ayuda a la desintoxicación natural del cuerpo.

Ingredientes (para 4-5 litros de caldo):

- 1.5 a 2 kg de huesos de res, pollo o pescado (preferiblemente con articulaciones y médula)
- 2 cucharadas de vinagre de manzana (ayuda a extraer minerales)
- 2 zanahorias, picadas
- 2 ramas de apio, picadas
- 1 cebolla, en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal marina al gusto
- Agua filtrada

Opcionales:

- Perejil, jengibre, cúrcuma, pimienta negra en grano

Instrucciones:

1. Preparación inicial:

- Lava bien los huesos.
- Si lo deseas, puedes asarlos 20-30 minutos a 200°C para dar más sabor.

Instructivo: Cómo Preparar Caldo de Hueso

2. En una olla grande (o en olla de cocción lenta):

- Añade los huesos, vinagre y agua suficiente para cubrir todo.
- Deja reposar 30 minutos antes de encender el fuego (el vinagre ayuda a liberar minerales).

3. Agrega vegetales y condimentos.

- Lleva a hervor, luego reduce a fuego muy bajo.
- Retira la espuma que se forma en la superficie durante los primeros 30 minutos.

4. Cocción:

- Cocinar a fuego bajo:
 - * Res: 12 a 24 horas.
 - * Pollo: 6 a 12 horas.
 - * Pescado: 4 a 6 horas.

5. Filtrar:

- Retira los huesos y cuela el caldo.
- Desecha sólidos y conserva solo el líquido.

6. Enfriar y almacenar:

- Deja enfriar a temperatura ambiente.
- Guarda en frascos de vidrio en la nevera (hasta 5 días) o congela en porciones.

Recomendaciones:

- Úsalo como base para sopas, guisos o bébelo solo como tónico.
- Puedes congelarlo en moldes de hielo para usar en porciones pequeñas.
- No uses huesos de origen desconocido; preferiblemente animales de pastoreo u orgánicos.

Conclusión:

El caldo de hueso es un superalimento fácil de preparar, lleno de nutrientes esenciales para la salud integral. Una excelente adición a dietas cetogénicas, paleo o de recuperación digestiva.