

Костный бульон: Бульон, который не только лечит простуду

Автор [Джейсон Фанг, доктор медицинских наук](#)

Перевод Александр Погодин https://vk.com/cross_fit_mania



Вспомните свое детство, когда вы были простужены, ваша мама, вероятно, готовила куриный суп? Видимо, наши мамы действительно знали лучший рецепт выздоровления! Как говорит старая южноамериканская пословица, “Хороший бульон даже мертвого поднимет на ноги”. Несмотря на то, что эта фраза является явным преувеличением, научное сообщество располагает результатами множества клинических исследований, подтверждающих, что хороший, крепкий бульон очень полезен для здоровья и обладает целебными свойствами. (1).

Мясной бульон традиционно готовили, вываривая кости животных с овощами, травами и специями в течение нескольких часов. В данном случае, продолжительность варки важна, поскольку для попадания всех питательных веществ и минералов из костной массы в бульон требуется несколько часов. Костный бульон является универсальным блюдом и используется по всему миру, практически в каждом из направлений традиционной кухни в течение многих тысяч лет (2). Костный бульон остается одним из главных продуктов как на домашней кухне, так и в самых дорогих ресторанах во многих культурах всей планеты. Однако, он не так хорошо распространен в Северной Америке...

Все разнообразие бульонов, которые стоят на полках магазинов, никогда не сравнится по качеству с тем бульоном, который был приготовлен на домашней кухне. В наши дни, в этих бульонах, которые продаются в консервных банках и картонных коробках, а также

супах быстрого приготовления, отсутствуют полезные для здоровья свойства, присущие бульону, приготовленному в домашних условиях. И не важно, будет ли на упаковке такого бульона присутствовать надпись типа “органическая пища”. Такие “простые и быстрые в приготовлении” бульоны проходят сложный процесс промышленной переработки для того, чтобы сократить время готовки, кроме того они перенасыщены различного рода химическими веществами и консервантами. *Старайтесь никогда не использовать в пищу бульоны, которые стоят на полках магазинов и прошли глубокую промышленную переработку!* Не добавляйте в суп бульонные кубики для усиления его вкуса или аромата. В бульонных кубиках зачастую содержится множество химикатов и глутамат натрия. Лучше приправьте блюдо травами, овощами, пряностями и морской солью.

Костный бульон – это пища, в которой очень много полезных питательных веществ. Он богат такими минералами, как кальций и магний, которые находятся там в легко усваиваемой форме. В нем также содержится большое количество аминокислот глицина и пролина, которых недостаточно в мышечных тканях мясных продуктов – того, что мы в чаще всего едим (2). В костный бульон зачастую добавляют уксус, что позволяет быстрее извлечь в него питательные вещества из костной массы. Количество уксуса, как правило, настолько незначительно, что никак не влияет на вкус блюда.



Костные бульоны очень дешевы и просты в приготовлении. Их готовят из костей здоровых животных, к примеру, коров, бизонов, овец, домашней птицы или рыбы. Вам не составит труда найти магазин национальной кухни, в котором кости будут продаваться почти задаром. В местной китайской бакалейной лавке в Торонто, 3 куриные тушки стоят всего \$1.50. Шейная часть позвоночника свиньи также стоит примерно \$1.50/кг. Это значит, что полтора килограмма костей обойдутся вам всего в \$2.10, и из них вы сварите большую кастрюлю бульона. Кости можно использовать при приготовлении супов, тушёных блюд, подливок и соусов. Мы можете использовать бульон при тушении или жарке мяса, или для пассировки или обжарки овощей. Если выпивать чашку правильно приготовленного костного бульона каждый день, то это будет способствовать улучшению работы пищеварительной системы, борьбе с инфекциями, наращиванию мышечной массы, ослаблению боли в суставах и устранению воспалительных процессов во всем теле (2).

Что делает костный бульон настолько полезным?

Высокое содержание минеральных веществ

В костном бульоне содержатся электролиты в виде минералов, вываренных из костной массы, хрящей, костного мозга и овощей, в той форме, которая легко усваивается кишечником. Бульон является одним из лучших источников пригодного к употреблению кальция и магния. Костный бульон является неотъемлемой частью рациона в тех культурах, где люди традиционно не употребляют молочные продукты. Указанные минералы крайне важны для развития и поддержания здоровья костей и зубов. Они также критически важны для правильного функционирования сердечно-сосудистой и нервной системы, а также роста мускулатуры и ее сократительной деятельности (3).

Хрящи

Хрящи в костном бульоне способствуют лечению дегенеративных заболеваний суставов, включая такое как ревматоидный артрит. Бульон также содержит хондроитин сульфат и глюкозамин, которые продаются в качестве пищевых добавок, используемых для лечения воспаления, артрита и болей в суставах (4).

Коллаген и желатин

Коллаген содержится в соединительных тканях; как в костной, так и в хрящевой. Он поддерживает здоровье суставов, волос, кожи и ногтей. Также было доказано, что коллаген способствует лечению ревматоидного артрита. Некоторые специалисты считают, что коллаген уменьшает проявление целлюлита, поскольку он укрепляет мягкие соединительные ткани (4).

Коллаген – это фибриллярный белок, составляющий основу соединительной ткани организма, а желатин – это термин из пищевой промышленности, под которым понимают коллаген, извлеченный из тканей, продукт переработки (денатурации). По мере варки бульона, коллаген извлекается из костей и хрящей и преобразуется в желатин. Если бульон приготовлен правильно, то он превратится в гель после застывания. Если бульон не переходит в состояние геля, то это означает, что вы добавили слишком много воды или вываривали кости недостаточное время. Чем ближе застывший бульон будет к состоянию желе, тем больше в нем будет содержаться питательных веществ.

Желатин является одним из самых важных неизвестных героев нашей кухни. Это конечно же не белок, но он помогает организму более эффективно использовать белок, полученный с пищей. Он улучшает работу пищеварительной системы и, как было доказано, способствует устранению симптомов множества видов расстройств кишечника типа гиперхлоргидрии (повышенной кислотности желудочного сока), колита и болезни Крона. Кроме того, желатин способен вылечить синдром повышенной проницаемости стенок кишечника, предотвратить потерю костной массы, вернуть коже, волосам и ногтям здоровье состояние. Желатин также может оказывать благоприятное воздействие при лечении множества хронических заболеваний типа анемии, диабета и мышечной дистрофии (4).

В желатине содержится большое количество аминокислот, глицина и пролина. Обе указанные аминокислоты играют критически важную роль в заживлении ран, а также в процессах роста и регенерации мышечных тканей. Глицин важен с точки зрения синтеза

ДНК, РНК и множества белков человеческого тела. Он улучшает пищеварение, помогая регулировать синтез желчи и секрецию кислот желудочного сока, глицин также участвует в регуляции уровня сахара в крови, и необходим для правильного функционирования центральной нервной системы. Он может быть преобразован в нейромедиатор, серин, который улучшает умственную активность и память, снижает стресс и повышает настроение. Он также важен для детоксикации организма (4).

Пролин критически важен для здоровья кожи, поскольку пролином особенно богат основной белок соединительной ткани, а именно коллаген. Он помогает организму расщеплять белки, которые в дальнейшем будут использоваться создания новых, здоровых мышечных клеток. В рамках клинических исследований было доказано, что пролин может участвовать в лечении атеросклеротическое повреждений сосудов, помогая стенкам кровеносных сосудов освобождаться от бляшек (4).

Голодание и костный бульон

Исторически сложилось так, что люди пили костный бульон во время голодания. Бульон способствует детоксикации организма во время голодания и предотвращает дегенерацию мышечных тканей.

Как приготовить костный бульон

При приготовлении бульона всегда рекомендуется использовать качественные кости. Лучше всего покупать кости крупного рогатого скота или бизонов травяного откорма, пастбищных птиц и промысловой рыбы, выловленной в природной среде. Кости из неостребованной части блюд из курицы, утки, индейки или гуся можно сохранить и заморозить. Кости также можно купить у мясников на рынках или у местных фермеров.

Костный бульон нужно готовить так, чтобы он был максимально густым! Если у вас не получилось довести его до такой консистенции, то это значит, что вы добавили слишком много воды или варили его недостаточно долго. После охлаждения костный бульон должен напоминать желатиновый десерт Jell-O. Бульон можно будет вернуть в жидкое состояние посредством нагревания. Его можно хранить в холодильнике до 5 дней и в морозилке до 6 месяцев.

Рецепт костного бульона

- 1 – 1,5 кг (2 – 3 фунта) костей
- 1 луковица, крупно нарезать
- 2 моркови, крупно нарезать
- 2 стебля сельдерея, крупно нарезать
- 2 столовых ложки сырого нефilterованного яблочного уксуса
- 1 столовая ложка соли
- 1 чайная ложка перца горошком (не молотого)
- Прочие травы и пряности

1. (По желанию) Жарьте кости в духовке на сотейнике при температуре 350°F/177°C в течение 30 минут. Это придаст им приятный аромат.
2. Переложите кости в кастрюлю и обдайте их холодной водой. Добавьте сырой, нефilterованный яблочный уксус и оставьте их на 30 минут. Уксус способствует извлечению питательных веществ из костей.
3. Добавьте овощи и сушеные травы.
4. Доведите до кипения, затем убавьте газ и оставьте бульон вариться на медленном огне.
5. В течение первых нескольких часов удаляйте пену и любые комки, которые всплывут на поверхность.
6. Когда до конца готовки останется 30 минут, добавьте свежий чеснок или травы.
7. Выключите газ и дайте бульоны остыть в течение 5 минут, затем процедите через дуршлаг.

Длительность варки на медленном огне

Куриные кости/кости дичи: 8 – 24 часа

Кости крупного рогатого скота/Бизона: 12 – 24 часа

Рыбные кости: 8 часов

Бульон удобно замораживать в лотке для кубиков льда.