

# "Knochensuppe"

Was macht die Knochensuppe eigentlich so gesund und wie wirkt sie sich auf den Organismus aus?  
Welche tollen Eigenschaften hat sie für uns und unsere Vierbeiner?

Einige Hauptindikatoren sind z.B. ein gesundes Verdauungs- und Immunsystem, die Gelenkgesundheit, sowie zur Stärkung des Allgemeinbefindens (nach OP's oder bei Senioren).

Die Knochensuppe enthält eine Vielzahl von Nährstoffen, sowohl viele Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium, und Phosphor, als auch wichtige Vitamine.

Zudem Kollagen und andere „Anti-Aging“ Nährstoffe, wie Glucosamin, Gelatine und Chondroitin, welche besonders bei Gelenkregeneration und Unterstützung sehr wichtig sind.

Die durch das Kochen ausgelösten Aminosäuren (Arginin, Glutamin, Prolin oder Glycin), welche positive Auswirkungen auf die Verdauung haben, unterstützen und stärken wir die geschädigte Schleimhaut im gesamten Verdauungstrakt.

Ebenso haben wir dadurch die Regulation der Gallensalze und Magensäure, sowie eine antioxidative Wirkung. Dadurch, dass die Knochensuppe eine Wunder für die Darmschleimhaut bewirkt, kann sie parallel das gesamte Immunsystem unterstützen und stärken.

## Rezept:

- Ca. 1,5kg Knochen und Knorpel (Bsp. Hühnerkarkasse, Gelenksknochen, Markknochen, Hälse, Ochschwanz)
- 120ml trüben Bio Apfelessig (dieser extrahiert die Mineralien und den Knochen)
- ca. 4 Liter Wasser (so das alle Knochen bedeckt sind)
- auf Wunsch Gemüse (Bsp. Möhren, Sellerie)
- auf Wunsch Obst (Bsp. Apfel, Zitrone, Beeren)
- Kräuter (Petersilie, Dill, Brennessel, Löwenzahn – je nach Bedarf)
- Auf Wunsch Knoblauch (1 Zehe pro 10kg Hund)



Dies ist nur ein Beispiel, gestalten Sie die Knochensuppe, so wie Sie es möchten, bzw. wie Ihr Vierbeiner sie benötigt. Sollten hier Fragen aufkommen, sprechen Sie mich gerne an.

## Zubereitung:

- Alle Knochen in einen großen Topf geben
- Essig dazu geben und ca. ¼ Stunde ziehen lassen.
- Wasser hinzugeben, bis alles bedeckt ist – nochmals ca. ½ Stunde ziehen lassen, damit der Essig gut ziehen kann.
- Alles zum Kochen bringen, ca. 2 Minuten auf hoher Stufe, anschließend ca. 12-24 Stunden köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser nachfüllen (die Kochzeit kann auch unterbrochen werden zwischendurch)
- Ca. 1 Stunde vor Ende Gemüse und Obst dazu geben, erst ca. 30 Minuten vor Ende die Kräuter
- Nun die Suppe etwas abkühlen lassen und absieden.
- Die Knochen müssen unbedingt entsorgt werden, niemals den Tieren verfüttern!!!
- Perfekt ist die Suppe, wenn sie im kühlen Zustand Geleeartig ist.

Für eine längere Haltbarkeit den Saft von 1-2x Zitronen hinzufügen. Die Knochenbrühe kann sofort gefüttert werden nach auskühlen, einige Tage auch im Kühlschrank aufbewahrt oder dann eingefroren werden. Zum Portionieren beim Einfrieren eignen sich auch Eiwürfelbehälter.