



y más

Cómo se hace

Llena dos tercios de la olla con huesos —mejor ecológicos— y cúbrelos bien con agua mineral o filtrada. Puedes echar los huesos crudos a cocer o tostarlos en el horno para realzar su sabor. La cocción deberá ser lenta, sin que hierva pero sí al comienzo. Si quieres, retira la grasa aunque es saludable, y si tiene poca gelatina, añádela en polvo.

¿No te sienta bien?

Si no te sienta bien el caldo de huesos deberías revisar con un nutricionista si tienes intolerancia a la histamina, los oxalatos o los glutamatos de algunos alimentos. Los test de nutrigenómica (o de metilación) pueden ayudarte a resolver cómo afectan los alimentos a la expresión de tus genes y ver si hay algún polimorfismo que pueda obstaculizar tu curación.

Empieza con el de carne

Para empezar a tratar ciertos trastornos puede ser mejor el caldo vegetal o de carne. Tiene colágeno pero pocos aminoácidos como la glutamina (glutamato) menos recomendada si no se tiene suficiente GABA, magnesio y antioxidantes, y si existe permeabilidad intestinal y en la barrera hematoencefálica, causa de inflamación, infecciones y afecciones.

¿Un poco de caldo de huesos?

SE HA CONVERTIDO en el desayuno de muchos en lugar del café, y aunque es también ingrediente de cócteles y cosméticos caseros es, sobre todo, un reconstituyente y un sabroso tentempié que promete salud y belleza. El caldo de huesos es la última tendencia en alimentación

TEXTO: ANA MONTES

Colágeno, aminoácidos y minerales son los tres componentes mágicos del caldo de huesos que se ha usado como remedio natural durante más de mil años, un superalimento que someten al rigor de la ciencia y la cocina Louise Hay y Heather Dane en *El secreto del caldo de huesos curativo* (Ed. Urano). Con agua y huesos hervidos a fuego lento entre una y tres horas sale un líquido medicinal, energético y sabroso que se puede sofisticar o simplificar en función

de la dieta o la receta. Porque en la búsqueda mágica de su colágeno, la proteína más estudiada por la ciencia y la más buscada por al industria de la belleza, podemos añadir huesos, tendones, ligamentos, cartilago, piel y tuétano de aves de corral, caza, vaca, cerdo, conejo, cordero, e incluso pescado que podemos acompañar de vegetales para potenciarlo.

Una sorpresa es que los cortes de carne más baratos —como espalda, cuello y patas— suelen ser más saludables que los selectos y contener más colágeno y ácidos grasos esenciales. Pero también podemos aprovechar las sobras de huesos de otras comidas. Así que, además de sostenible, este el caldo, beneficia al bolsillo porque los

huesos se pueden reutilizar tras una primera cocción para hacer otro nuevo caldo.

Pero el principal factor de su renovada fama es que es especialmente bueno para los trastornos digestivos, el intestino y afecciones que dependen de él, como algunas neurológicas y psicológicas producidas por la relación tan estrecha que existe entre intestino y cerebro. El caldo de huesos desnaturaliza el colágeno y lo transforma en gelatina, muy digestiva y útil para proteger y sellar los intestinos al regenerar la mucosa y defender la pared intestinal, dañada o no, de la entrada de ciertos alimentos y tóxicos hoy día causa del subestimado síndrome de permeabilidad intestinal en notable aumento.

Esta nutritiva sopa es una fuente de colágeno natural biodisponible, asimilable, que puede nutrir suavemente nuestro cuerpo, añadiendo además vitaminas y minerales si lo mezclamos con carne, verduras, hierbas o especias. No es milagroso ni consigue resultados rápidos, sino transcurridas unas semanas o meses, por eso se aconseja su consumo regular.

Pero si ha llegado a convertirse en tendencia curativa y cosmética es porque el colágeno mantiene la piel joven y tersa, tiene efecto antitumoral, protege las células, alivia la diabetes, el dolor articular y baja el azúcar en sangre, mejora el sueño, normaliza la acidez estomacal y fortalece las uñas. Por eso los estudios sobre el caldo de huesos han demostrado que puede estimular el sistema inmune, reforzar los huesos y dientes, aliviar el resfriado, mejorar la resistencia cardiorrespiratoria gracias a su efecto rehidratante y los electrolitos, rebajar peso, formar masa muscular y combatir la inflamación.